

2023.2 TOTAL Workout 福岡店 スタジオレッスン & PremiumFitness プログラム

月曜			火曜			水曜			木曜			金曜			土曜			日曜		
STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3
10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㉔			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉔			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㉔			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉔			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉔			10:00 バレー 10:30~11:30 稲永 理恵			10:00 ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ㉔		
11:00 デビューバレー 11:00~12:00 稲永 理恵 ㉔		11:00 美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ㉔	11:00 フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ㉔		11:00 TRX ビギナー 11:15~11:45 政 直輝 ㉔	11:00 気功太極拳 I 11:00~12:00 大庭 恵子 ㉔		11:00 ベリーダンス 11:00~12:00 Lily ㉔		11:00 気功太極拳 II 11:00~12:00 大庭 恵子 ㉔		11:00 イージーストレッチ 11:15~11:45 中武 凌汰 ㉔		11:00 NEW HIPHOPダンス 11:45~12:45 Honoka ㉔		11:00 ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ ㉔		11:00 ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ㉔		11:00 パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㉔
12:15~13:15 アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異 慎之介 ㉔		12:15~12:45 TRX ビギナー 政 直輝 ㉔	12:15~13:10 ZUMBA GOLD® Rye緑 ㉔		12:15~12:45 Yogaビギナー 政 直輝 ㉔	12:15~12:45 コアコンディショニング 政 直輝 ㉔		12:15~12:45 ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ㉔		12:15~12:45 サーキットトレーニング 政 直輝 ㉔		12:15~12:45 TRXビギナー 12:15~12:45 高木 一平 ㉔		12:15~12:45 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㉔		12:15~12:45 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔		12:15~12:45 デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 ㉔		12:15~13:00 【有料カルチャークラス】 フラダンス 12:00~13:00 瀬戸 園子(第1-3週) 長谷川 真紀子(第2-4週) ㉔
13:30~14:15 ストレッチヨガ 13:30~14:15 岸 由美 ㉔		13:30~14:15 イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ㉔	13:30~14:20 ラテンエレガント Mutsumi ㉔		13:30~14:45 サーキットトレーニング 向良 郁哉 ㉔	13:30~14:00 ピラティス 60 13:00~14:00 HITOMI ㉔		13:30~13:45 ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㉔		13:30~13:55 【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ㉔		13:30~13:45 サーキットトレーニング 13:15~13:45 大木 武蔵 ㉔		13:30~14:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㉔		13:30~14:00 Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㉔		13:30~14:30 バレー 13:30~14:30 稲永 理恵 ㉔		13:30~14:45 TRXビギナー 14:15~14:45 政 直輝 ㉔
15:15~15:45 サーキットトレーニング 山本 泰平 ㉔		15:15~15:45 骨盤リズムボール 15:15~15:45 山崎 結花子 ㉔	15:10~15:55 ラディカルパワー 丸山 怜奈 ㉔		15:15~15:45 骨盤リズムボール 政 直輝 ㉔	14:00~15:00 フラダンス 清水 朋子 ㉔		14:15~14:45 【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 異 慎之介 ㉔		14:15~14:45 TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ㉔		14:15~14:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔		14:15~15:15 エクサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		14:10~14:55 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉔		14:15~14:45 サーキットトレーニング 15:15~15:45 野原 健太 ㉔		14:15~15:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉔
16:10~16:55 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:10~16:55 ㉔		16:10~16:55 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔	16:10~16:55 【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10~16:55 ㉔		16:10~16:55 【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ㉔	15:20~16:05 アロマヨガ KUMIKO ㉔		15:10~15:55 【グループフィットネス】 Street Dance Advance 15:20~16:05 平山 智章 ㉔		15:10~15:55 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		15:20~16:05 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔		15:20~16:05 メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ㉔		15:30~16:15 ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ㉔		15:30~16:30 ピラティス 〜フィール・ザ・ボディ〜 15:30~16:30 小川 治子 ㉔		15:30~16:55 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政 直輝 ㉔
18:40~19:25 ラディカルパワー 永峯 政樹 ㉔		18:40~18:55 【グループフィットネス】 Conditioning Suspension Exercise 18:10~18:55 添田 千弘 ㉔	18:40~19:25 ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㉔		18:40~19:45 HIIT 福嶋 康誠 ㉔	18:30~19:30 バレー 古閑 森 千絵 ㉔		18:15~18:45 ウォーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ㉔		18:10~18:55 【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉔		18:00~19:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔		18:15~18:45 スタンディングピラティス 18:15~18:45 渋谷 美月 ㉔		18:00~19:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔		18:00~19:00 NEW ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㉔		18:00~19:00 【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:30~21:15 平山 智章 ㉔
19:45~20:45 やさしい パワーヨガ 安谷 知代加 ㉔		19:10~19:55 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㉔	19:15~19:45 イージーストレッチ 橋口 海翔 ㉔		19:15~19:45 【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:10~20:55 平山 智章 ㉔	19:50~20:35 SINTEX 橋 史哉 ㉔		19:50~20:50 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔		19:10~20:10 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔		19:10~20:10 NEW HIPHOPダンス 19:15~20:15 Honoka ㉔		19:10~19:55 ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㉔		19:10~20:10 ピラティス 60 19:10~20:10 松尾 いずみ ㉔		19:10~20:10 NEW 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔		19:10~21:45 【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:30~21:15 平山 智章 ㉔
21:20~21:50 X55 勝田 寿徳 ㉔		20:10~20:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㉔	20:10~21:05 Uバウンド 勝田 寿徳 ㉔		20:10~20:55 【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:10~20:55 平山 智章 ㉔	20:50~21:35 パワーカーディオ 橋 史哉 ㉔		21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㉔		21:00~21:15 NEW 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔		21:00~21:15 【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:30~21:15 平山 智章 ㉔		21:00~21:15 アロマストレッチ 17:15~17:45 内山 未来 ㉔		21:00~21:15 ラディカルパワー 17:10~17:55 麻植 由香里 ㉔		21:00~21:15 イージーストレッチ 17:15~17:45 橋口 海翔 ㉔

- Warm-up (柔軟性の向上やトレーニング前の準備運動を行い方向け)
- Prime-Conditioning (身体の機能性をバランスよく高めたい方向け)
- Core-Conditioning (体幹周りを意識的、優先的に鍛えたい方向け)
- Muscle-Conditioning (全身の筋肉量をアップさせたい方向け)
- Cardio / Endurance (有酸素運動の中で持久性や運動性を高めたい方向け)
- Virtual Fitness (専用動画をスクリーンに投影して行うプログラム)
- Premium Fitness (少人数制有料レッスン)
- NEW ● 新規レッスン
- ⑩ ● 定員人数

レッスンは全て事前予約制となります。翌日以降のご予約はMyPageにて承っております。ジムカウンターでのご予約は当日分のみとさせていただきます。
 予約可能本数 … TOTAL Workout Executive会員様:1ヶ月分、TOTAL Workout会員様:4本まで、TOTAL Workout福岡会員様:2本まで
 予約可能本数を超えてのご予約があった場合、当月のご予約が不可となりますのでご注意ください。また、無断キャンセルが2回あった場合も、当月のご予約が不可となりますのでご注意ください。急な体調不良等は担当講師にお申し付けください
 レッスンが始まり、10分を過ぎてからの入室はご遠慮いただいております。また、途中退室も原則禁止とさせていただきます。予めご了承ください。
 尚、お客様ご予約用のiPadをご用意しております。店舗でのご予約ご希望の場合は、カウンセリングルームにてご予約をお取り頂けます。お気軽にお声かけください。

