

2023.1 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	
A	B	A B	A	B	A B	A	B	A B	A	B	A B	A	B	A B	A	B	A B	A	B	A B	
【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ラディカル・ヨガ 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩								ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ⑤	
デビューバレエ 11:00~12:00 稲永 理恵 ⑩		美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ⑩	フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ⑩	TRX ビギナー 11:15~11:45 政 直輝 ⑥		気功太極拳 I 11:00~12:00 大庭 恵子 ⑩			ベリータン 11:00~12:00 Lilly ⑩			気功太極拳 II 11:00~12:00 大庭 恵子 ⑩			バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 ⑩		ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ ⑩			ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ⑩	
アライメント ストレッチ 12:15~13:15 巽 慎之介 ⑩		TRX ビギナー 12:10~12:45 政 直輝 ⑥	ZUMBA® 60 12:10~13:10 Rye緑 ⑩	Yogaビギナー 12:10~12:55 政 直輝 ⑩		コアコンディショニング 12:15~12:45 政 直輝 ⑩		チアエクササイズ 12:00~12:40 RFCチアリーダー ⑩	ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ⑩		サーキットトレーニング 12:15~12:45 政 直輝 ⑥	ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ⑩			HIPHOPダンス 11:45~12:45 AIKA ⑩		アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ⑩			デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 ⑩	
ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ⑩		イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ⑩	ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ⑩																		【有料カルチャークラス】 フラダンス 12:00~13:00 瀬戸 麗子(第1-3週) 長谷川真紀子(第2-4週) ⑤
				サーキットトレーニング 14:15~14:45 向段 都哉 ⑥																	プレバレエ 12:50~13:20 稲永 理恵 ⑩
サーキットトレーニング 15:15~15:45 山本 恭平 ⑥		骨盤リズムボール 15:15~15:45 山崎 結花子 ⑩	ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 裕奈 ⑩	骨盤リズムボール 15:15~15:45 政 直輝 ⑩																	パレエ 13:30~14:30 稲永 理恵 ⑩
				NEW																	【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ⑥
				NEW																	TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ⑥
				NEW																	【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 巽 慎之介 ⑩
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 15:20~16:05 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 15:10~15:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ⑤
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ⑤
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Balance up Fitness 16:10~16:55 佐藤 慎也 ⑥
				NEW																	【グループフィットネス】 Street Dance Advance 16:10~16:55 平山 智章 ⑥
				NEW																	