

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



