

2023.4 TOTAL Workout 福岡店 スタジオレッスン & Premium Fitness 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			
10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 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】 ストレッチング 10:15～10:35 ㉔			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 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 バレエ 10:30～11:30 稲永 理恵			10:00 ウオーク&ジョグ 10:15～10:45 仲摩 圭之助 ㉕				
11:00 デビューバレエ 11:00～12:00 稲永 理恵 ㉔		11:00 美ヨガ 11:00～12:00 美和子 ㉒	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 ㉑	11:00 氣功太極拳 I 11:00～12:00 大庭 恵子 ㉔			11:00 ベリーダンス 11:00～12:00 Lily ㉒			11:00 氣功太極拳 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 ㉒			11:00 ヨガ 60 10:30～11:30 山本 昭子 ㉔			11:00 ※トレッドミルエリア		
		12:00 TRX ビギナー 12:15～12:45 政 直輝 ㉑	12:00 ZUMBA GOLD® 12:10～13:10 Rye緑 ㉔		12:00 Yoga ビギナー 12:10～12:55 政 直輝 ㉑	12:00 コアコンディショニング 12:15～12:45 政 直輝 ㉑			12:00 ストレッチヨガ 11:40～12:40 岸 由美 ㉔			12:00 ZUMBA® 60 12:10～13:10 土井 節子 ㉔		12:00 TRX ビギナー 12:15～12:45 高木 一平 ㉑			12:00 HIPHOPダンス 11:45～12:45 Honoka ㉔		12:00 アクティブ美ヨガ 11:45～12:45 美和子 ㉒	12:00 【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) ㉕		
12:15～13:15 アライメント ストレッチ 12:15～13:15 異 慎之介 ㉔			13:00 NEW イージーストレッチ 13:15～13:45 山本 森平 ㉒			13:00 ピラティス 60 13:00～14:00 HITOMI ㉔			13:00 ラディカルパワー 13:00～13:45 橋 史哉 ㉔			13:00 【グループレジナル】 YOGA 13:10～13:55 柴内 拓海 ㉑		13:00 サーキットトレーニング 13:15～13:45 大木 武蔵 ㉑			13:00 ZUMBA® 60 13:00～14:00 土井 節子 ㉔		13:00 Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00～14:00 Mutsumi ㉑	13:00 イージーストレッチ 13:15～13:45 野原 健太 ㉑	13:00 ストリートダンス 13:10～13:55 政 直輝 ㉑	
13:30～14:30 ストレッチヨガ 13:30～14:30 岸 由美 ㉔		13:30～14:15 イージーエアロ 13:30～14:15 大庭 めぐみ ㉒	14:00 ラテンエレガント 13:30～14:20 Mutsumi ㉑		14:00 サーキットトレーニング 14:15～14:45 向段 郁哉 ㉑	14:00 フラダンス 14:00～15:00 清水 朋子 ㉒			14:00 【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			14:00 アロマストレッチ 14:20～14:50 内山 未来 ㉒		14:00 サーキットトレーニング 14:10～14:55 添田 千弘 ㉑			14:00 エキサイトエアロ 14:15～15:15 土井 節子 ㉔		14:00 【グループレジナル】 Hard Circuit Exercise 14:10～14:55 柴内 拓海 ㉑	14:00 パレエ 13:30～14:30 稲永 理恵	14:00 TRX ビギナー 14:15～14:45 政 直輝 ㉑	
14:40～15:25 NEW Uバウンド 14:40～15:25 渋谷 美月 ㉔			15:00 ラディカルパワー 15:10～15:55 丸山 怜奈 ㉔		15:00 NEW サーキットトレーニング 15:15～15:45 山本 森平 ㉑	15:00 アロマヨガ 15:20～16:05 KUMIKO ㉔			15:00 【グループレジナル】 Pilates 15:10～15:55 清水 裕美子 ㉑			15:00 ヨガ 45 15:00～15:45 安谷 知代加 ㉒		15:00 メガダンス 15:20～16:05 河田 典子 ㉒			15:00 エキサイトエアロ 14:15～15:15 土井 節子 ㉔		15:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 14:10～14:55 添田 千弘 ㉑	15:00 イージーストレッチ 13:15～13:45 野原 健太 ㉑	15:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 15:10～15:55 佐藤 慎也 ㉑	
		15:15～15:45 イージーストレッチ 15:15～15:45 山崎 結花子 ㉒	16:00 【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10～16:55 ㉔		16:00 【グループレジナル】 Dynamic Swing/Throwing 16:10～16:55 添田 千弘 ㉑	16:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパー-C 16:20～16:50 ㉔			16:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10～16:55 ㉔			16:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルパワー 16:10～16:55 ㉔		16:00 メロダンス 15:30～16:30 河田 典子 ㉒			16:00 ラディカルパワー 15:30～16:15 麻植 由香里 ㉔		16:00 【グループレジナル】 Hard Circuit Exercise 14:10～14:55 柴内 拓海 ㉑	16:00 ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子 ㉒	16:00 サーキットトレーニング 15:15～15:45 野原 健太 ㉑	16:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 15:10～15:55 佐藤 慎也 ㉑
16:10～16:55 【バーチャルフィットネス】 ファイドゥ 16:10～16:55 ㉔			17:00 【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10～16:55 ㉔			17:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパー-C 16:20～16:50 ㉔			17:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10～16:55 ㉔			17:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルパワー 16:10～16:55 ㉔		17:00 アロマストレッチ 17:15～17:45 内山 未来 ㉒			17:00 K-POPダンス 16:30～17:30 Mia ㉔		17:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 16:10～16:55 政 直輝 ㉑	17:00 ファイドゥ 60 16:00～17:00 麻植 由香里 ㉔	17:00 ラディカルパワー 17:15～17:45 麻植 由香里 ㉔	
		18:00 【グループレジナル】 Conditioning Suspension Exercise 18:10～18:55 添田 千弘 ㉑	18:00 イージーストレッチ 18:15～18:45 大木 武蔵 ㉑		18:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 18:10～18:55 佐藤 慎也 ㉑	18:00 バレエ 18:30～19:30 古閑森 千絵 ㉔			18:00 ウオーク&ジョグ 18:15～18:45 仲摩 圭之助 ㉕ ※トレッドミルエリア			18:00 ZUMBA® 60 18:00～19:00 Rye緑 ㉔		18:00 【グループレジナル】 Body re-Tuning 18:10～18:55 清水 裕美子 ㉑		18:00 【グループレジナル】 Dynamic Swing/Throwing 18:10～18:55 佐藤 慎也 ㉑	18:00 スタンディングピラティス 18:15～18:45 渋谷 美月 ㉒		18:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 16:10～16:55 政 直輝 ㉑	18:00 ZUMBA® 60 18:00～19:00 Rye緑 ㉔	18:00 サーキットトレーニング 18:15～18:45 向段 郁哉 ㉑	
18:40～19:25 ラディカルパワー 18:40～19:25 永峯 政樹 ㉔		GOLF PT枠 18:00～21:00 今泉 学	19:00 ZUMBA® 60 19:00～20:00 城丸 加代子 ㉔		19:00 ボクササイズA 18:00～18:45 福嶋 康誠 ㉑	19:00 ベリーダンス 18:40～19:40 Kumi ㉒			19:00 ZUMBA® 60 19:10～20:10 Rye緑 ㉔			19:00 HIPHOPダンス 19:15～20:15 Honoka ㉔		19:00 ボクササイズA 19:10～19:55 福嶋 康誠 ㉑		19:00 ラディカルパワー 19:10～19:55 永峯 政樹 ㉔		19:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 20:10～20:55 政 直輝 ㉑	19:00 ピラティス 60 19:10～20:10 松尾 いずみ ㉒	19:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 20:10～20:55 福嶋 康誠 ㉑		
19:45～20:45 やさしい パワーヨガ 19:45～20:45 安谷 知代加 ㉒			20:00 Uバウンド 20:20～21:05 勝田 寿徳 ㉔		20:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 20:10～20:55 政 直輝 ㉑	20:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50～20:50 西村 誠司 ㉑			20:00 【グループレジナル】 Pilates 19:50～20:50 清水 裕美子 ㉑			20:00 HIPHOPダンス 20:30～21:30 Mia ㉔		20:00 ボクササイズB 20:10～20:55 福嶋 康誠 ㉑			20:00 アロマストレッチ 17:15～17:45 内山 未来 ㉒		20:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 15:10～15:55 佐藤 慎也 ㉑	20:00 MINDFULNESS 16:10～16:55 政 直輝 ㉑		
			21:00 X55 21:20～21:50 勝田 寿徳 ㉔		21:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 20:10～20:55 政 直輝 ㉑	21:00 リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 安谷 知代加 ㉒			21:00 【グループレジナル】 Pilates 19:50～20:50 清水 裕美子 ㉑			21:00 SINTEX 21:00～21:45 橋 史哉 ㉑					21:00 ピラティス 17:15～17:45 内山 未来 ㉒		21:00 【グループレジナル】 Conditioning Stretch 16:10～16:55 政 直輝 ㉑	21:00 アロマストレッチ 17:15～17:45 内山 未来 ㉒	21:00 ラディカルパワー 17:10～17:55 麻植 由香里 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力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 ㉒ ...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ってしまい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ってしまいますのでご注意ください。
 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。急な体調不良等は担当講師にお申し付けください
 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きます。お気軽にお声かけください。



2023.5 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】 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 ベリータン 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 ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ㉔		
12:00 アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異 慎之介 ㉔		12:00 TRX ビギナー 12:15~12:45 政 直輝 ㉔	12:00 ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 ㉔		12:00 Yogaビギナー 12:10~12:55 政 直輝 ㉔	12:00 コアコンディショニング 12:15~12:45 政 直輝 ㉔		12:00 ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ㉔		12:00 サーキットトレーニング 12:15~12:45 政 直輝 ㉔		12:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㉔			12:00 HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHIRO ㉔			12:00 デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 ㉔		12:00 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔
13:00 ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ㉔		13:00 イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ㉔	13:00 ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ㉔		13:00 イージーストレッチ 13:15~13:45 山本 森平 ㉔	13:00 ピラティス 60 13:00~14:00 HITOMI ㉔		13:00 ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㉔		13:00 【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ㉔		13:00 イージーエアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ㉔			13:00 サーキットトレーニング 13:15~13:45 大木 武蔵 ㉔			13:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㉔		13:00 ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 ㉔
14:00 Uバウンド 14:40~15:25 渋谷 美月 ㉔		14:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 山崎 結花子 ㉔	14:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔		14:00 骨盤リズムボール 15:15~14:45 山崎 結花子 ㉔	14:00 フラダンス 14:00~15:00 清水 朋子 ㉔		14:00 【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		14:00 TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ㉔		14:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔			14:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔			14:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		14:00 バレー 13:30~14:30 稲永 理恵 ㉔
16:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:10~16:55 ㉔		16:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 山崎 結花子 ㉔	16:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔		16:00 骨盤リズムボール 15:15~14:45 山崎 結花子 ㉔	16:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔		16:00 【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		16:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		16:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔			16:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔			16:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		16:00 TRXビギナー 14:15~14:45 政 直輝 ㉔
17:00 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㉔		17:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 山崎 結花子 ㉔	17:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔		17:00 骨盤リズムボール 15:15~14:45 山崎 結花子 ㉔	17:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔		17:00 【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		17:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		17:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔			17:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔			17:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		17:00 ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 ㉔
18:00 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㉔		18:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 山崎 結花子 ㉔	18:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔		18:00 骨盤リズムボール 15:15~14:45 山崎 結花子 ㉔	18:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔		18:00 【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		18:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		18:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔			18:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔			18:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		18:00 TRXビギナー 14:15~14:45 政 直輝 ㉔
19:00 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㉔		19:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 山崎 結花子 ㉔	19:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔		19:00 骨盤リズムボール 15:15~14:45 山崎 結花子 ㉔	19:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔		19:00 【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		19:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		19:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔			19:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔			19:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		19:00 ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 ㉔
20:00 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㉔		20:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 山崎 結花子 ㉔	20:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔		20:00 骨盤リズムボール 15:15~14:45 山崎 結花子 ㉔	20:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔		20:00 【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		20:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		20:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔			20:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔			20:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		20:00 TRXビギナー 14:15~14:45 政 直輝 ㉔
21:00 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㉔		21:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 山崎 結花子 ㉔	21:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔		21:00 骨盤リズムボール 15:15~14:45 山崎 結花子 ㉔	21:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔		21:00 【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		21:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		21:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔			21:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔			21:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		21:00 ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 ㉔
22:00 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㉔		22:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 山崎 結花子 ㉔	22:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔		22:00 骨盤リズムボール 15:15~14:45 山崎 結花子 ㉔	22:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔		22:00 【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		22:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		22:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔			22:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔			22:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		22:00 TRXビギナー 14:15~14:45 政 直輝 ㉔
23:00 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㉔		23:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 山崎 結花子 ㉔	23:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔		23:00 骨盤リズムボール 15:15~14:45 山崎 結花子 ㉔	23:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔		23:00 【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		23:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		23:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔			23:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔			23:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		23:00 TRXビギナー 14:15~14:45 政 直輝 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。
 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。急な体調不良等は担当講師にお申し付けください
 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。