

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 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
12:00 アライメント ストレッチ 12:15~13:15 巽 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 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔			12:00 デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 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 サーキットトレーニング 14:15~14:45 向段 郁哉 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 巽 慎之介 ㉔		14:00 TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ㉔		14:00 アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 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 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔	16:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO 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 【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 15:10~15:55 添田 千弘 ㉔			16:00 ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ㉔			16:00 ピラティス 〜フィール・ザ・ボディ〜 15:30~16:30 小川 治子 ㉔
18:00 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㉔		18:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㉔	18:00 ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㉔		18:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉔	18:00 バレー 18:30~19:30 古閑 森 千絵 ㉔		18:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		18:00 【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 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔		18:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉔			18:00 スタンディングピラティス 18:15~18:45 渋谷 美月 ㉔			18:00 ウォーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ㉔
19:00 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㉔		19:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㉔	19:00 ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㉔		19:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	19:00 ベリータン 18:40~19:40 Kumi ㉔		19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		19:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㉔		19:00 HIPHOPダンス 19:10~20:10 Rye緑 ㉔		19:00 ボクササイズA 19:10~19:55 福嶋 康誠 ㉔			19:00 ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㉔			19:00 ※トレッドミルエリア
		20:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㉔	20:00 Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ㉔		20:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔	20:00 SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉 ㉔		20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		20:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㉔		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 ㉔			20:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 21:10~21:55 ㉔			20:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉔
		21:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㉔	21:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔		21:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	21:00 パワーカーディオ 20:50~21:35 橋 史哉 ㉔		21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		21:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㉔		21:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 21:10~21:55 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 アロマストレッチ 17:15~17:45 内山 未来 ㉔			21:00 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政 直輝 ㉔
		22:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㉔	22:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔		22:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	22:00 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔		22:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		22:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㉔		22:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 21:10~21:55 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 アロマストレッチ 17:15~17:45 内山 未来 ㉔			22:00 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政 直輝 ㉔
		23:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㉔	23:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔		23:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	23:00 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔		23:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		23:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㉔		23:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 21:10~21:55 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 アロマストレッチ 17:15~17:45 内山 未来 ㉔			23:00 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 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。

