

# 2023.6 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 |  |
| [バーチャルフィットネス] ストレッチング 10:15~10:35 |                           |   | [バーチャルフィットネス] ラディカルヨガ 10:15~10:35 |   |   | [バーチャルフィットネス] ストレッチング 10:15~10:35      |                                   |                                      | [バーチャルフィットネス] ストレッチング 10:15~10:35 |                             |  | [バーチャルフィットネス] ラディカルヨガ 10:15~10:35       |   |                                |                               |           |                                  |           |  |           |  |
| デビューバレエ 11:00~12:00 稲永 理恵         |                           | 美ヨガ 11:00~12:00 美和子                               | フリースタイルダンス 11:10~11:55 SYU        | TRX ビギナー 11:15~11:45 政直輝                              |   | 気功太極拳 I 11:00~12:00 大庭 恵子              |                                   |                                      |                                   | ベリーダンス 11:00~12:00 Lily     |  | 気功太極拳 II 11:00~12:00 大庭 恵子              |   | イージーストレッチ 11:15~11:45 中武 凌汰    | バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵         |           | ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ       |           |  |           |  |
| アライメントストレッチ 12:15~13:15 異慎之介      |                           | TRX ビギナー 12:15~12:45 政直輝                          | ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑      | Yogaビギナー 12:10~12:55 政直輝                              |   | コアコンディショニング 12:15~12:45 政直輝            |                                   | チアエクササイズ 12:00~12:40 RFCチアリーダー       |                                   | サーキットトレーニング 12:15~12:45 政直輝 |  | ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子             |   | TRXビギナー 12:15~12:45 高木 一平      | HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHURO |           | アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子         |           | [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) |           |  |
| ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美          |                           | イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ                 | ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi      | イージーストレッチ 13:15~13:45 山本 恭平                           |   | ピラティス 60 13:00~14:00 HITOMI            |                                   | ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香            |                                   | ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉   |  | イージーエアロ Low 13:20~14:05 土井 節子           |   | サーキットトレーニング 13:15~13:45 大木 武蔵  | ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子   |           | エクサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子       |           | ストリートダンス 13:10~13:55 政直輝                                 |           |  |
| Uバウンド 14:40~15:25 渋谷 美月           |                           | イージーストレッチ 15:15~15:45 山崎 結花子                      | ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 伶奈        | サーキットトレーニング 14:15~14:45 向段 郁哉                         |   | フラダンス 14:00~15:00 清水 朋子                |                                   | [有料カルチャークラス] ジャズダンス 14:00~15:00 異慎之介 |                                   | TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平   |  | ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加                |   | アロマストレッチ 14:10~14:55 内山 未來     | エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子    |           | ハードサーキットエクササイズ 14:10~14:55 柴内 拓海 |           | ストリートダンス 14:15~14:45 政直輝                                 |           |  |
| [バーチャルフィットネス] ファイドウ 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  | [グループフィットネス] Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 |   | [バーチャルフィットネス] アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO |                                   | サーキットトレーニング 15:15~15:45 山本 恭平        |                                   | イージーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 |  | [グループフィットネス] Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 |   | ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加       | メガダンス 15:20~16:05 河田 典子       |           | ピラティス 15:30~16:15 小川 治子          |           | [グループフィットネス] MINDFULNESS 16:10~16:55 政直輝                 |           |  |
| ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹        | GOLF PT枠 18:00~21:00 今泉 学 | [グループフィットネス] Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子           | ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子      | ボクササイズA 18:00~18:45 福嶋 康誠                             | [グループフィットネス] Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也             | バレエ 18:30~19:30 古閑森 千絵                 |                                   | ピラティス 18:40~19:40 Kumi               |                                   | ウォーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 | [グループフィットネス] Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 | ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑              | [グループフィットネス] Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 | スタンディングピラティス 18:15~18:45 渋谷 美月 |                               |           |                                  |           |  |           |  |
| やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加     |                           | [グループフィットネス] Conditioning Stretch 20:10~20:55 政直輝 | Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳           | ボクササイズB 19:00~19:45 福嶋 康誠                             | [グループフィットネス] Conditioning Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 | SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉                | [有料カルチャークラス] 空手 19:50~20:50 西村 誠司 | ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑           |                                   | HIPHOPダンス 20:30~21:30 Mia   |  | HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia               | ボクササイズA 19:10~19:55 福嶋 康誠                             | ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹     |                               |           |                                  |           |  |           |  |
|                                   |                           |   | X55 21:20~21:50 勝田 寿徳             |   |   | リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加         |                                   |                                      |                                   |                             |  |   |   |                                |                               |           |                                  |           |  |           |  |

- ...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
- 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ください。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。

