



# 2023.8 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		
[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 ㊟			ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ㊟	
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 CHIHIRO ㊟		アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㊟				デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 ㊟
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 森平 ㊟	ピラティス 60 13:00~14:00 HITOMI ㊟		ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㊟		[有料チャータークラス] ジャズダンス 14:00~15:00 異 慎之介 ㊟		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 ㊟		Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㊟				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 ㊟		姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㊟	ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㊟		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 ㊟		サーキットトレーニング 15:15~15:45 山本 森平 ㊟		イージーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㊟		ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㊟		[グループフィットネス] Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㊟		ピラティス 13:30~14:30 稲永 理恵 ㊟				TRXビギナー 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 ㊟		[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] オキシジェン 16:10~16:55 ㊟		[バーチャルフィットネス] ハイパーC 16:20~16:50 ㊟	[バーチャルフィットネス] アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㊟		[バーチャルフィットネス] Uバウンド 16:10~16:55 ㊟		[グループフィットネス] Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㊟		[バーチャルフィットネス] ラディカルパワー 16:10~16:55 ㊟		[グループフィットネス] Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㊟	メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ㊟		ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ㊟				[グループフィットネス] Conditioning Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㊟
ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㊟		ボクササイズA 18:00~18:45 福嶋 康誠 ㊟	ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㊟		ボクササイズB 19:00~19:45 福嶋 康誠 ㊟	バレエ 18:30~19:30 古閑森 千絵 ㊟		ピラティス 18:40~19:40 Kumi ㊟		[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 ㊟		サーキットトレーニング 18:15~18:45 向段 郁哉 ㊟				[グループフィットネス] Mindfulness 16:10~16:55 政 直輝 ㊟
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 ㊟		姿勢改善 20:10~20:55 下村 竜太 ㊟	SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉 ㊟		[有料チャータークラス] 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 ㊟		ボクササイズA 19:10~19:55 福嶋 康誠 ㊟		ボクササイズB 20:10~20:55 福嶋 康誠 ㊟					
			X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㊟			パワーカーディオ 20:50~21:35 橋 史哉 ㊟		リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㊟		SINTEX 21:00~21:45 橋 史哉 ㊟		[バーチャルフィットネス] ファイドウ 20:30~21:15 ㊟									

- 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
- ㊟ ...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。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けます。お気軽にお声かけください。

