

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				
10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㊟			10:00 バレー 10:30~11:30 稲永 理恵			10:00 ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子			10:00 ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ㊟			
11:00 デビューバレー 11:00~12:00 稲永 理恵		11:00 美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ㊟	11:00 フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ㊟		11:00 TRX ビギナー 11:15~11:45 政 直輝 ㊟	11:00 気功太極拳 I 11:00~12:00 大庭 恵子 ㊟			11:00 ベリータン 11:00~12:00 Lily ㊟			11:00 気功太極拳 II 11:00~12:00 大庭 恵子 ㊟		11:00 イージーストレッチ 11:15~11:45 中武 凌汰 ㊟			11:00 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㊟			11:00 パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㊟				
12:15~13:15 アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異 慎之介 ㊟		12:15~12:45 TRX ビギナー 政 直輝 ㊟	12:15~13:10 ZUMBA GOLD® Rye緑 ㊟		12:15~12:45 Yogaビギナー 政 直輝 ㊟	12:15~12:45 コアコンディショニング 政 直輝 ㊟		12:15~12:45 ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ㊟		12:15~12:45 サーキットトレーニング 政 直輝 ㊟		12:15~13:10 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㊟		12:15~12:45 TRXビギナー 12:15~12:45 高木 一平 ㊟		12:15~12:45 HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHIRO ㊟		12:15~12:45 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㊟			12:15~13:00 【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) ㊟			
13:30~14:30 ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ㊟		13:30~14:15 イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ㊟	13:30~14:20 ラテンエレガント Mutsumi ㊟		13:15~13:45 イージーストレッチ 山本 森平 ㊟	13:00~14:00 ピラティス 60 HITOMI ㊟		13:00~13:45 ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㊟		13:10~13:55 【グループフィットネス】 YOGA 柴内 拓海 ㊟		13:00~14:05 イージーエアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ㊟		13:15~13:45 サーキットトレーニング 大木 武蔵 ㊟		13:00~14:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㊟		13:00~14:00 Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㊟		13:15~13:45 イージーストレッチ 13:15~13:45 野原 健太 ㊟	13:10~13:55 ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 ㊟			
14:40~15:25 Uバウンド 14:40~15:25 渋谷 美月 ㊟		15:10~15:55 姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㊟	15:10~15:55 ラディカルパワー 丸山 怜奈 ㊟		14:15~14:45 サーキットトレーニング 向段 郁哉 ㊟	14:00~15:00 フラダンス 清水 朋子 ㊟		14:00~15:00 【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 異 慎之介 ㊟		14:15~14:45 TRXビギナー 高木 一平 ㊟		14:20~14:50 【バーチャルフィットネス】 ラディカルステップ 14:20~14:50 ㊟		14:15~14:50 アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ㊟		14:10~14:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㊟		14:15~15:15 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㊟		14:10~14:55 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟		14:15~14:45 TRXビギナー 政 直輝 ㊟		
16:10~16:55 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:10~16:55 ㊟		16:10~16:55 【バーチャルフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㊟	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 ㊟		15:15~15:45 サーキットトレーニング 山本 森平 ㊟	15:00~16:05 アロマヨガ KUMIKO ㊟		15:15~15:45 イージーストレッチ 大木 武蔵 ㊟		15:10~15:55 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㊟		15:00~15:45 ヨガ 45 安谷 知代加 ㊟		15:20~16:05 メガダンス 河田 典子 ㊟		15:30~16:15 ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ㊟		15:20~16:05 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:20~16:05 小川 治子 ㊟		15:15~15:45 サーキットトレーニング 野原 健太 ㊟	15:10~15:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㊟			
18:00~19:25 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㊟		18:00~18:45 ボクササイズA 福嶋 康誠 ㊟	18:00~18:55 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 添田 千弘 ㊟		18:10~18:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㊟	18:30~19:30 バレー 古閑森 千絵 ㊟		18:10~18:55 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㊟		18:10~18:55 【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㊟		18:00~19:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㊟		18:10~18:55 スタンディングピラティス 18:10~18:55 渋谷 美月 ㊟		18:00~19:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㊟		18:00~19:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 向段 郁哉 ㊟		18:00~19:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㊟		18:00~19:00 【グループフィットネス】 Mindfulness 16:10~16:55 政 直輝 ㊟		
19:00~19:55 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㊟		19:00~19:45 ボクササイズB 福嶋 康誠 ㊟	19:00~20:00 ZUMBA® 60 城丸 加代子 ㊟		19:10~19:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 添田 千弘 ㊟	19:50~20:55 SINTEX 橋 史哉 ㊟		19:10~20:10 ZUMBA® 60 Rye緑 ㊟		19:10~19:55 ピラティス 60 19:10~20:10 松尾 いずみ ㊟		19:10~20:15 HIPHOPダンス Mia ㊟		19:10~19:55 ボクササイズA 福嶋 康誠 ㊟		19:10~19:55 ラディカルパワー 永峯 政樹 ㊟		19:10~19:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㊟		19:10~19:55 ボクササイズB 福嶋 康誠 ㊟		19:10~19:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 佐藤 慎也 ㊟		
20:20~21:05 Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ㊟		20:10~20:55 姿勢改善 20:10~20:55 下村 竜太 ㊟	20:20~21:05 Uバウンド 勝田 寿徳 ㊟		20:10~21:50 X55 勝田 寿徳 ㊟	20:50~21:35 パワーカーディオ 橋 史哉 ㊟		20:30~21:30 HIPHOPダンス Mia ㊟		20:30~21:15 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㊟		20:30~21:15 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㊟		20:10~20:55 ボクササイズB 福嶋 康誠 ㊟		20:10~21:05 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:10~21:05 ㊟		20:10~21:05 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㊟		20:10~21:05 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 佐藤 慎也 ㊟		20:10~21:05 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 佐藤 慎也 ㊟		
21:20~21:50 X55 勝田 寿徳 ㊟		21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 安谷 知代加 ㊟	21:00~21:35 パワーカーディオ 橋 史哉 ㊟		21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 安谷 知代加 ㊟	21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㊟		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㊟		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㊟		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㊟		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㊟		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㊟		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㊟		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㊟		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㊟		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㊟

- Warm-up (柔軟性の向上やトレーニング前の準備運動を行い向け)
- Prime-Conditioning (身体の機能性をバランスよく高めたい向け)
- Core-Conditioning (体幹周りを意識的、優先的に鍛えたい向け)
- Muscle-Conditioning (全身の筋肉量をアップさせたい向け)
- Cardio / Endurance (有酸素運動の中で持久性や運動性を高めたい向け)
- 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。
 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けます。お気軽にお声かけください。