2023.8 *TOTAL Workout* 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 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 ⑳				
11:00	デビューバレエ 11:00～12:00 稲永 理恵 ⑳			美ヨガ 11:00～12:00 美和子 ⑩	
12:00	アライメントストレッチ 12:15～13:15 巽 慎之介 ⑳			TRX ビギナー 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
13:00	ストレッチヨガ 13:30～14:30 岸 由美 ⑳			イージーエアロ Hi&Low 13:30～14:15 大庭 めぐみ ⑩	
14:00	UJバウンド 14:40～15:25 渋谷 美月 ⑳			NEW 姿勢改善 15:10～15:55 下村 竜太 ⑩	
15:00	【バーチャルフィットネス】ファイドウ 16:10～16:55 ⑳				
16:00					
17:00	ラディカルパワー 18:40～19:25 永峯 政樹 ⑳	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 清永 裕美子 ⑥	
18:00	やさしいパワーヨガ 19:45～20:45 安谷 知代加 ⑳			【グループフィットネス】Conditioning Stretch 20:10～20:55 政 直輝 ⑥	
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

火曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳				
11:00	フリースタイルダンス 11:10～11:55 SYU ⑳			TRX ビギナー 11:15～11:45 政 直輝 ⑥	
12:00	ZUMBA GOLD® 12:10～13:10 Rye緑 ⑳			Yogaビギナー 12:10～12:55 政 直輝 ⑩	
13:00	ラテンエレガンテ 13:30～14:20 Mutsumi ⑳			イージーストレッチ 13:15～13:45 山本 恭平 ⑩	
14:00	ラディカルパワー 15:10～15:55 丸山 怜奈 ⑳			サーキットトレーニング 14:15～14:45 向段 郁哉 ⑥	
15:00	【バーチャルフィットネス】オキシジェノ 16:10～16:55 ⑳		【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 16:10～16:55 添田 千弘 ⑤		
16:00					
17:00	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 ⑤	【グループフィットネス】Conditioning Stretch 18:10～18:55 佐藤 慎也 ⑥	
18:00	Uバウンド 20:20～21:05 勝田 寿徳 ⑳		ボクササイズB 19:00～19:45 福嶋 康誠 ⑤	【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 19:10～19:55 添田 千弘 ⑥	
19:00	X55 21:20～21:50 勝田 寿徳 ⑳			NEW 姿勢改善 20:10～20:55 下村 竜太 ⑩	
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

水曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 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 ⑳				
11:00	気功太極拳Ⅰ 11:00～12:00 大庭 恵子 ⑳			チアエクササイズ 12:00～12:40 RFCチアリーダー ⑩	
12:00	コアコンディショニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑳			ZUMBA® 45 12:50～13:35 早弥香 ⑩	
13:00	ピラティス 60 13:00～14:00 HITOMI ⑳			フラダンス 14:00～15:00 清水 朋子 ⑩	
14:00	【バーチャルフィットネス】ラディカルステップ 14:20～14:50 ⑳			サーキットトレーニング 15:15～15:45 山本 恭平 ⑥	
15:00	アロマヨガ 15:20～16:05 KUMIKO ⑳				
16:00	【バーチャルフィットネス】ハイパーC 16:20～16:50 ⑳				
17:00	バレエ 18:30～19:30 古閑森 千絵 ⑳			ベリーダンス 18:40～19:40 Kumi ⑩	
18:00	SINTEX 19:50～20:35 橋 史哉 ⑳			【有料カルチャークラス】空手 19:50～20:50 西村 誠司 ⑩	
19:00	パワーカーディオ 20:50～21:35 橋 史哉 ⑳			リラクゼーションヨガ 21:00～21:45 安谷 知代加 ⑩	
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

木曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 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 ⑳				
11:00	ストレッチヨガ 11:40～12:40 岸 由美 ⑳			ベリーダンス 11:00～12:00 Lilly ⑩	
12:00	ラディカルパワー 13:00～13:45 橋 史哉 ⑳			サーキットトレーニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
13:00	【有料カルチャークラス】ジャズダンス 14:00～15:00 巽 慎之介 ⑳			【グループフィットネス】YOGA 13:10～13:55 柴内 拓海 ⑥	
14:00	イージーストレッチ 15:15～15:45 大水 武蔵 ⑳			TRXビギナー 14:15～14:45 高木 一平 ⑥	
15:00	【バーチャルフィットネス】UJバウンド 16:10～16:55 ⑳			【グループフィットネス】Pilates 15:10～15:55 清永 裕美子 ⑥	
16:00					
17:00	ウォーク＆ジョグ 18:15～18:45 仲摩 圭之助 ⑤ ※トレッドミルエリア			【グループフィットネス】Body re-Tuning 18:10～18:55 清永 裕美子 ⑥	
18:00	ZUMBA® 60 19:10～20:10 Rye緑			ピラティス 60 19:10～20:10 松尾 いずみ ⑩	
19:00	HIPHOPダンス 20:30～21:30 Mia ⑳			SINTEX 21:00～21:45 橋 史哉 ⑩	
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

金曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳				
11:00	気功太極拳Ⅱ 11:00～12:00 大庭 恵子 ⑳			イージーストレッチ 11:15～11:45 中武 凌汰 ⑩	
12:00	ZUMBA® 60 12:10～13:10 土井 節子			TRXビギナー 12:15～12:45 高木 一平 ⑥	
13:00	イージーエアロ Low 13:20～14:05 土井 節子 ⑳			サーキットトレーニング 13:15～13:45 大水 武蔵 ⑥	
14:00	アロマストレッチ 14:20～14:50 内山 未来 ⑳			【グループフィットネス】Conditioning Stretch 14:10～14:55 添田 千弘 ⑥	
15:00	ヨガ 45 15:00～15:45 安谷 知代加 ⑳			メガダンス 15:20～16:05 河田 典子 ⑩	
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 ⑳				
17:00	ZUMBA® 60 18:00～19:00 Rye緑		NEW 【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 18:10～18:55 佐藤 慎也 ⑤	スタンディングピラティス 18:15～18:45 渋谷 美月 ⑩	
18:00	HIPHOPダンス 19:15～20:15 Mia ⑳		ボクササイズA 19:10～19 :55 福嶋 康誠 ⑤	ラディカルパワー 19:10～19:55 永峯 政樹 ⑩	
19:00	【バーチャルフィットネス】ファイドウ 20:30～21:15 ⑳		ボクササイズB 20:10～20:55 福嶋 康誠 ⑤		
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

土曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00					
11:00	バレエ 10:30～11:30 稲永 理恵 ⑳			ピラティス45 10:45～11:30 松尾 いずみ ⑩	
12:00	HIPHOPダンス 11:45～12:45 CHIHIRO ⑳			アクティブ美ヨガ 11:45～12:45 美和子 ⑩	
13:00	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 ⑩	
14:00	エキサイトエアロ 14:15～15:15 土井 節子 ⑳			【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 14:10～14:55 柴内 拓海 ⑥	
15:00	ラディカルパワー 15:30～16:15 麻植 由香里 ⑳		GOLF PT枠 10:00～18:00 今泉 学	ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子 ⑩	
16:00	K-POPダンス 16:30～17:30 Mia ⑳			アロマストレッチ 17:15～17:45 内山 未来 ⑩	
17:00				サーキットトレーニング 18:15～18:45 向段 郁哉 ⑥	
18:00					
19:00					
20:00					

日曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00				ウォーク＆ジョグ 10:15～10:45 仲摩 圭之助 ⑤ ※トレッドミルエリア	
11:00	ヨガ 60 10:30～11:30 山本 昭子 ⑳			パワーヨガ 11:10～12:10 美和子 ⑩	
12:00	デビュージャズダンス 11:40～12:40 野田 直子 ⑳		【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) ⑤		
13:00	プレバレエ 12:50～13:20 稲永 理恵 ⑳		イージーストレッチ 13:15～13:45 野原 健太 ⑤	ストリートダンス 13:10～13:55 政 直輝 ⑩	
14:00	バレエ 13:30～14:30 稲永 理恵 ⑳			TRXビギナー 14:15～14:45 政 直輝 ⑥	
15:00	サーキットトレーニング 15:15～15:45 野原 健太 ⑥			【グループフィットネス】Conditioning Stretch 15:10～15:55 佐藤 慎也 ⑥	
16:00	ファイドウ 60 16:00～17:00 麻植 由香理 ⑳			【グループフィットネス】MINDFULNESS 16:10～16:55 政 直輝 ⑥	
17:00	ラディカルパワー 17:10～17:55 麻植 由香理 ⑳				
18:00					
19:00					
20:00					

…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連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頂きます。
予約可能本数 … TOTAL Workout Exective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頂きますようお願い致します。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頂きますようお願い致します。
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。

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING

2023.9 *TOTAL Workout* 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:00〜12:00 デビューバレエ 稲永 理恵 ⑳
- 12:15〜13:15 アライメントストレッチ 巽 慎之介 ⑳
- 13:30〜14:30 ストレッチヨガ 岸 由美 ⑳
- 14:40〜15:25 Uバウンド 渋谷 美月 ⑳
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】ファイドウ ⑳
- 18:40〜19:25 ラディカルパワー 永峯 政樹 ⑳
- 19:45〜20:45 やさしいパワーヨガ 安谷 知代加 ⑳

STUDIO #2

- 18:00〜21:00 GOLF PT枠 今泉 学

STUDIO #3

- 11:00〜12:00 美ヨガ 美和子 ⑩
- 12:15〜12:45 TRX ビギナー 政 直輝 ⑥
- 13:30〜14:15 イージーエアロ Hi&Low 大庭 めぐみ ⑩
- 15:10〜15:55 姿勢改善 下村 竜太 ⑩
- 19:10〜19:55 【グループフィットネス】Pilates 清永 裕美子 ⑥
- 20:10〜20:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 政 直輝 ⑥

火曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ ⑳
- 11:10〜11:55 フリースタイルダンス SYU ⑳
- 12:10〜13:10 ZUMBA GOLD® Rye緑 ⑳
- 13:30〜14:20 ラテンエレガンテ Mutsumi ⑳
- 15:10〜15:55 ラディカルパワー 丸山 怜奈 ⑳
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】オキシジェノ ⑳
- 19:00〜20:00 ZUMBA® 60 城丸 加代子 ㊙
- 20:20〜21:05 Uバウンド 勝田 寿徳 ⑳
- 21:20〜21:50 X55 勝田 寿徳 ⑳

STUDIO #2

- 16:10〜16:55 【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 添田 千弘 ⑤
- 18:00〜18:45 ボクササイズA 福嶋 康誠 ⑤
- 19:00〜19:45 ボクササイズB 福嶋 康誠 ⑤

STUDIO #3

- 11:15〜11:45 TRX ビギナー 政 直輝 ⑥
- 12:10〜12:55 Yogaビギナー 政 直輝 ⑩
- 13:15〜13:45 イージーストレッチ 山本 恭平 ⑩
- 14:15〜14:45 サーキットトレーニング 向段 郁哉 ⑥
- 16:10〜16:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 佐藤 慎也 ⑥
- 19:10〜19:55 【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 添田 千弘 ⑥
- 20:10〜20:55 姿勢改善 下村 竜太 ⑩

水曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:00〜12:00 NEW 太極拳 大庭 恵子 ⑳
- 12:15〜12:45 コアコンディショニング 政 直輝 ⑳
- 13:00〜14:00 ピラティス 60 HITOMI ⑳
- 14:20〜14:50 【バーチャルフィットネス】ラディカルステップ ⑳
- 15:20〜16:05 アロマヨガ KUMIKO ⑳
- 16:20〜16:50 【バーチャルフィットネス】ハイパーC ⑳
- 17:30〜18:15 バレエ 古閑森 千絵 ⑳
- 18:30〜19:30 SINTEX 橋 史哉 ⑳
- 19:50〜20:35 パワーカーディオ 橋 史哉 ⑳

STUDIO #2

- 18:40〜19:40 ベリーダンス Kumi ⑩
- 19:50〜20:50 【有料カルチャークラス】空手 西村 誠司 ⑩
- 21:00〜21:45 リラクゼーションヨガ 安谷 知代加 ⑩

STUDIO #3

- 11:00〜12:00 ベリーダンス Lilly ⑩
- 12:15〜12:45 サーキットトレーニング 政 直輝 ⑥
- 13:10〜13:55 【グループフィットネス】YOGA 柴内 拓海 ⑥
- 14:15〜14:45 TRXビギナー 高木 一平 ⑥
- 15:10〜15:55 【グループフィットネス】Pilates 清永 裕美子 ⑥
- 19:10〜20:10 ピラティス 60 松尾 いずみ ⑩
- 20:30〜21:15 SINTEX 橋 史哉 ⑩

木曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:40〜12:40 ストレッチヨガ 岸 由美 ⑳
- 13:00〜13:45 ラディカルパワー 橋 史哉 ⑳
- 14:00〜15:00 【有料カルチャークラス】ジャズダンス 巽 慎之介 ⑳
- 15:15〜15:45 イージーストレッチ 大水 武蔵 ⑳
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】Uバウンド ⑳
- 18:15〜18:45 ウォーク＆ジョグ 仲摩 圭之助 ⑤
- ※トレッドミルエリア
- 19:10〜20:10 ZUMBA® 60 Rye緑 ㊙
- 20:30〜21:30 HIPHOPダンス Mia ⑳

STUDIO #2

STUDIO #3

- 11:15〜11:45 イージーストレッチ 中武 凌汰 ⑩
- 12:15〜12:45 TRXビギナー 高木 一平 ⑥
- 13:15〜13:45 サーキットトレーニング 大水 武蔵 ⑥
- 14:10〜14:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 添田 千弘 ⑥
- 15:20〜16:05 メガダンス 河田 典子 ⑩
- 18:55〜19:40 【グループフィットネス】Body re-Tuning 清永 裕美子 ⑥
- 19:10〜20:10 ピラティス 60 松尾 いずみ ⑩
- 21:00〜21:45 SINTEX 橋 史哉 ⑩

金曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ ⑳
- 11:00〜12:00 NEW 気功 大庭 恵子 ⑳
- 12:10〜13:10 ZUMBA® 60 土井 節子 ㊙
- 13:20〜14:05 イージーエアロ Low 土井 節子 ⑳
- 14:20〜14:50 アロマストレッチ 内山 未来 ⑳
- 15:00〜15:45 ヨガ 45 安谷 知代加 ⑳
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】ラディカルパワー ⑳
- 18:00〜19:00 ZUMBA® 60 Rye緑 ㊙
- 19:15〜20:15 HIPHOPダンス Mia ⑳
- 20:30〜21:15 【バーチャルフィットネス】ファイドウ ⑳

STUDIO #2

- 16:20〜18:55 【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 佐藤 慎也 ⑤
- 19:10〜20:10 ボクササイズA 福嶋 康誠 ⑤
- 20:20〜21:20 ボクササイズB 福嶋 康誠 ⑤

STUDIO #3

- 11:15〜11:45 イージーストレッチ 中武 凌汰 ⑩
- 12:15〜12:45 TRXビギナー 高木 一平 ⑥
- 13:15〜13:45 サーキットトレーニング 大水 武蔵 ⑥
- 14:10〜14:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 添田 千弘 ⑥
- 15:20〜16:05 メガダンス 河田 典子 ⑩
- 18:15〜18:45 スタンディングピラティス 渋谷 美月 ⑩
- 19:10〜19:55 ラディカルパワー 永峯 政樹 ⑩

土曜

STUDIO #1

- 10:30〜11:30 バレエ 稲永 理恵 ⑳
- 12:15〜12:45 HIPHOPダンス CHIHIRO ⑳
- 13:00〜14:00 ZUMBA® 60 土井 節子 ㊙
- 14:15〜15:15 エキサイトエアロ 土井 節子 ⑳
- 15:30〜16:15 ラディカルパワー 麻植 由香里 ⑳
- 16:30〜17:30 K-POPダンス Mia ⑳

STUDIO #2

- 10:00〜18:00 GOLF PT枠 今泉 学

STUDIO #3

- 10:45〜11:30 ピラティス45 松尾 いずみ ⑩
- 11:45〜12:45 アクティブ美ヨガ 美和子 ⑩
- 13:00〜14:00 Mutsumi's ボディコンディショニング Mutsumi ⑩
- 14:10〜14:55 【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 柴内 拓海 ⑥
- 15:10〜16:30 ピラティス 〜フィール・ザ・ボディ〜 小川 治子 ⑩
- 17:15〜17:45 アロマストレッチ 内山 未来 ⑩
- 18:15〜18:45 サーキットトレーニング 向段 郁哉 ⑥

日曜

STUDIO #1

- 10:30〜11:30 ヨガ 60 山本 昭子 ⑳
- 11:40〜12:40 デビュージャズダンス 野田 直子 ⑳
- 12:50〜13:20 プレバレエ 稲永 理恵 ⑳
- 13:30〜14:30 バレエ 稲永 理恵 ⑳
- 15:15〜15:45 サーキットトレーニング 野原 健太 ⑥
- 16:00〜17:00 ファイドウ 60 麻植 由香理 ⑳
- 17:10〜17:55 ラディカルパワー 麻植 由香理 ⑳

STUDIO #2

- 12:00〜13:00 【有料カルチャークラス】フラダンス 瀬戸園子(第1・3週) 長谷川真紀子(第2・4週) ⑤
- 13:15〜13:45 イージーストレッチ 野原 健太 ⑤

STUDIO #3

- 10:15〜10:45 ウォーク＆ジョグ 仲摩 圭之助 ⑥
- ※トレッドミルエリア
- 11:10〜12:10 パワーヨガ 美和子 ⑩
- 13:10〜13:55 ストリートダンス 政 直輝 ⑩
- 14:15〜14:45 TRXビギナー 政 直輝 ⑥
- 15:10〜15:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 佐藤 慎也 ⑥
- 16:10〜16:55 【グループフィットネス】MINDFULNESS 政 直輝 ⑥

…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連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頂きます。
予約可能本数 … TOTAL Workout Exective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頂きますようお願い致します。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頂きますようお願い致します。
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。

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING