

# 2023.9 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 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 10:15~10:35 ㉔			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 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 バレエ 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 デビューバレエ 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 太極拳 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 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 HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHIRO ㉔		11:00 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔	11:00 ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ㉔		11:00 パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㉔		
12:15~13:15 アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異 慎之介 ㉔		12:15~12:45 TRX ビギナー 政 直輝 ㉔	12:15~13:10 ZUMBA GOLD® Rye緑 ㉔	12:15~12:45 Yogaビギナー 政 直輝 ㉔		12:15~12:45 コアコンディショニング 政 直輝 ㉔	12:15~13:40 チアエクササイズ 12:00~12:40 RFCチアリーダー ㉔		12:15~12:45 ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ㉔		12:15~12:45 サーキットトレーニング 政 直輝 ㉔	12:15~13:10 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㉔		12:15~12:45 TRXビギナー 12:15~12:45 高木 一平 ㉔	12:15~12:45 HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHIRO ㉔		12:15~12:45 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔	12:15~13:00 デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 ㉔	12:15~13:45 【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) ㉔	12:15~12:10 パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㉔		
13:30~14:30 ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ㉔		13:30~14:15 イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ㉔	13:30~14:20 ラテンエレガント Mutsumi ㉔	13:15~13:45 イージーストレッチ 山本 森平 ㉔		13:00~13:45 ピラティス 60 HITOMI ㉔	13:00~13:55 ZUMBA® 45 早弥香 ㉔		13:00~13:45 ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㉔		13:15~13:55 【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ㉔	13:00~13:10 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㉔		13:15~13:45 サーキットトレーニング 13:15~13:45 大木 武蔵 ㉔	13:00~14:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㉔		13:00~14:00 Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㉔	13:15~13:45 イージーストレッチ 13:15~13:45 野原 健太 ㉔	13:10~13:55 ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 ㉔	13:10~12:10 パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㉔		
14:40~15:25 Uバウンド 14:40~15:25 渋谷 美月 ㉔		15:10~15:55 姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㉔	15:10~15:55 ラディカルパワー 丸山 怜奈 ㉔	14:15~14:45 サーキットトレーニング 向段 郁哉 ㉔		14:00~15:00 フラダンス 清水 朋子 ㉔	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 ㉔		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 ㉔		14:15~14:45 TRXビギナー 高木 一平 ㉔	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 ㉔	14:15~14:50 アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ㉔		14:10~14:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔	14:00~15:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		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 ㉔	14:15~14:45 TRXビギナー 政 直輝 ㉔	14:15~14:45 TRXビギナー 政 直輝 ㉔		
16:10~16:55 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:10~16:55 ㉔		16:10~16:55 姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㉔	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 ㉔	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 ㉔		16:20~16:50 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉔	16:20~16:50 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉔		16:10~16:55 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		15:15~15:45 イージーストレッチ 大木 武蔵 ㉔	15:00~15:45 ヨガ 45 安谷 知代加 ㉔	15:00~15:45 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		15:20~16:05 メガダンス 河田 典子 ㉔	15:00~15:15 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		15:10~15:55 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉔	15:15~15:45 サーキットトレーニング 野原 健太 ㉔	15:10~15:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉔	15:10~14:45 TRXビギナー 政 直輝 ㉔	
18:00~19:25 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㉔		18:00~19:25 姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10~16:55 ㉔	18:00~18:45 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔		18:30~19:30 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉔	18:30~19:30 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉔		18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		18:15~18:45 ウオーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ㉔	18:00~19:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔	18:00~19:00 【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉔		18:15~18:45 スタンディングピラティス 18:15~18:45 渋谷 美月 ㉔	18:00~19:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔		18:10~18:55 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉔	18:15~18:45 サーキットトレーニング 向段 郁哉 ㉔	18:10~16:55 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政 直輝 ㉔	18:15~18:45 TRXビギナー 政 直輝 ㉔	
19:00~19:55 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㉔		19:00~19:55 姿勢改善 20:10~20:55 政 直輝 ㉔	19:00~20:00 ZUMBA® 60 城丸 加代子 ㉔	19:00~19:45 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔		19:50~20:35 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔	19:50~20:50 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔		19:00~20:10 ZUMBA® 60 Rye緑 ㉔		19:10~19:55 ピラティス 60 19:10~20:10 松尾 いずみ ㉔	19:00~20:10 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔		19:10~19:55 ボクササイズA 福嶋 康誠 ㉔	19:00~20:10 HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㉔	19:00~20:10 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔		19:10~19:55 ボクササイズB 福嶋 康誠 ㉔	19:10~19:55 ラディカルパワー 永峯 政樹 ㉔	19:00~20:10 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔	19:00~20:10 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔	
20:20~21:05 Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ㉔		20:10~20:55 姿勢改善 20:10~20:55 政 直輝 ㉔	20:20~21:05 Uバウンド 勝田 寿徳 ㉔	20:10~19:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 添田 千弘 ㉔		21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔	21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔		20:30~21:15 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㉔	20:30~21:30 HIPHOPダンス Mia ㉔		20:30~21:15 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔	20:30~21:15 HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㉔	20:30~21:15 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔	20:30~21:15 HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㉔	20:30~21:15 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔	20:30~21:15 HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㉔	20:30~21:15 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔	20:30~21:15 HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㉔	20:30~21:15 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔
21:20~21:50 X55 勝田 寿徳 ㉔		21:20~21:50 X55 勝田 寿徳 ㉔	21:20~21:50 X55 勝田 寿徳 ㉔	21:20~21:50 X55 勝田 寿徳 ㉔		21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔	21:00~21:45 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㉔		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㉔	21:00~21:30 HIPHOPダンス Mia ㉔		21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㉔	21:00~21:30 HIPHOPダンス Mia ㉔	21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㉔	21:00~21:30 HIPHOPダンス Mia ㉔	21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㉔	21:00~21:30 HIPHOPダンス Mia ㉔	21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 ㉔	21:00~21:30 HIPHOPダンス Mia ㉔	21:00~21:45 SINTEX 橋 史哉 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。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。  
 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。