

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 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 ㉔	
11:00 デビューバレエ 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 ㉔		11:00 太極拳 11:00~12:00 大庭 恵子		11:00 ベリータン 11:00~12:00 Lily		11:00 気功 11:00~12:00 大庭 恵子		11:00 ストレッチヨガ 11:00~12:00 岸 由美		11:00 イージーストレッチ 11:15~11:45 中武 凌汰 ㉔			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 ㉔	12:15~13:10 ZUMBA GOLD® Rye緑	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 RFCチアリーダー ㉔	12:15~12:45 サーキットトレーニング 政 直輝 ㉔	12:15~12:45 ストレッチ 12:15~12:45 岸 由美	12:15~12:45 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 TRXビギナー 12:15~12:45 高木 一平	12:15~12:45 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子	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	12:15~12:45 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子	12:15~12:45 プレバレエ 12:50~13:20 稲永 理恵	12:15~12:45 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子	12:15~12:45 ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 ㉔		
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 ㉔	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 ㉔		13:00~14:00 ピラティス 60 HITOMI	13:00~13:45 ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 ㉔	13:00~13:45 【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ㉔	13:00~13:45 ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㉔	13:00~13:45 イージーエアロ Low 13:20~14:05 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 12:10~13:10 土井 節子	13:00~14:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子	13:00~14:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子	13:00~14:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子	13:00~14:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子	13:00~14:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子	13:00~14:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子	13:00~14:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子	13:00~14:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子	13:00~14:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子	
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 ㉔	15:10~15:55 ラディカルパワー 15:10~15:55 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 14:00~15:00 清水 朋子 ㉔	14:00~15:00 【有料チャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 異 慎之介 ㉔	14:15~14:45 TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ㉔	14:00~15:00 【有料チャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 異 慎之介 ㉔	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 ㉔	14:15~14:45 アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ㉔	14:15~14:45 TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ㉔	14:00~15:00 【有料チャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 異 慎之介 ㉔	14:20~14:50 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	14:15~15:15 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 14:15~14:45 政 直輝 ㉔	14:15~15:15 メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ㉔	14:15~15:15 ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ㉔	14:15~15:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 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		16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00~16:50 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔
18:00~19:25 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹		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	18:00~19:25 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔		18:00~19:25 【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	18:00~19:25 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 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	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	18:00~19:25 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	
19:00 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹		19:00 姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㉔	19:00 ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子	19:00 ボクササイズA 18:00~18:45 福嶋 康誠	19:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	
19:45~20:45 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加		19:45~20:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㉔	20:00 Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳	19:45~19:55 ボクササイズB 19:00~19:45 福嶋 康誠	19:45~19:55 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	20:00 【有料チャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	
21:20~21:50 X5 21:20~21:50 勝田 寿徳		21:20~21:50 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㉔	21:00 X5 21:20~21:50 勝田 寿徳	21:00 ボクササイズB 19:00~19:45 福嶋 康誠	21:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	21:00 【有料チャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 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。

2023.10 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】 ストレッチング 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】 ストレッチング 10:15~10:35 ㉔			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 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 ㉔			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	NEW 代謝アップ Upper Body 11:10~11:55 大平 朝暲 ㉔	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 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 ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ ㉔			11:00 ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ㉔		
12:00 アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異 慎之介 ㉔		TRX ビギナー 12:10~12:45 政 直輝 ㉔	12:00 ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 ㉔			12:00 コアコンディショニング 12:15~12:45 政 直輝 ㉔			12:00 ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ㉔			12:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㉔			12:00 HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHIRO ㉔			12:00 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔		
13:00 ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ㉔		TRX ビギナー 12:10~12:45 政 直輝 ㉔	13:00 ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 ㉔			13:00 ピラティス 60 13:00~14:00 HITOMI ㉔			13:00 ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㉔	NEW 代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 ㉔	【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ㉔	13:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㉔			13:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㉔			13:00 Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㉔		
14:00 Uバウンド 14:40~15:25 渋谷 美月 ㉔		代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ㉔	14:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔			14:00 フラダンス 14:00~15:00 清水 朋子 ㉔			14:00 【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 アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ㉔			14:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㉔			14:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉔		
15:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:10~16:55 ㉔	NEW 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ㉔	姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㉔	15:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔			15:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 佐藤 翔 ㉔			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			15:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㉔			15:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			15:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		
			16:00 【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10~16:55 ㉔			16:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 橋口 海翔 ㉔			16:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔			16:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ㉔			16:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			16:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔		
			17:00 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㉔			17:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉔			17:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔			17:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			17:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			17:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		
			18:00 ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㉔			18:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉔			18:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔			18:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			18:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			18:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		
			19:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㉔			18:00 ボクササイズA 18:00~18:45 福嶋 康誠 ㉔			18:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔			18:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			18:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			18:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		
			20:00 【グループフィットネス】 Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔			19:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㉔			19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔			19:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			19:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			19:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		
			21:00 【グループフィットネス】 Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔			20:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔			20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔			20:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			20:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			20:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		
			22:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔			21:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔			21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔			21:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			21:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			21:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		
						22:00 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔			22:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔			22:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			22:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			22:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		
									23:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔			23:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			23:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			23:00 【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 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
- 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。
 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。