

2023.10 TOTAL Workout 福岡店 スタジオレッスン & Premium Fitness 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			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			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ⑩			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ⑩			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			10:00 バレー 10:30~11:30 稲永 理恵 ⑩			10:00 ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ⑩		
11:00 デビューバレー 11:00~12:00 稲永 理恵 ⑩	NEW 代謝アップ Upper Body 11:10~11:55 大平 朝暲 ⑤	美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ⑩	11:00 フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ⑩			11:00 太極拳 11:00~12:00 大庭 恵子 ⑩			11:00 ベリーダンス 11:00~12:00 Lily ⑩			11:00 気功 11:00~12:00 大庭 恵子 ⑩			11:00 ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ ⑩			11:00 ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ⑩		
12:00 アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異慎之介 ⑩		TRX ビギナー 12:10~12:45 政直輝 ⑥	12:00 ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 ⑩			12:00 コアコンディショニング 12:15~12:45 政直輝 ⑩			12:00 ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ⑩			12:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ⑩			12:00 HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHIRO ⑩			12:00 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ⑩		
13:00 ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ⑩		イーゼリアアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ⑩	13:00 ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ⑩			13:00 ピラティス 60 13:00~14:00 HITOMI ⑩			13:00 ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ⑩	NEW 代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 ⑤	【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ⑥	13:00 イーゼリアアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ⑩			13:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ⑩			13:00 イーゼリアアロ 13:15~13:45 野原 健太 ⑤		
14:00 Uバウンド 14:40~15:25 渋谷 美月 ⑩	NEW 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ⑤	姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ⑩	14:00 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ⑩			14:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ⑩			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 ⑩	NEW 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 佐藤 翔 ⑤	TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ⑥	14:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ⑩	NEW 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ⑤	【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ⑥	14:00 アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ⑩			14:00 エキサイトアロ 14:15~15:15 土井 節子 ⑩		
16:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:10~16:55 ⑩			16:00 【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10~16:55 ⑩	【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ⑤		16:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ⑩			16:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ⑩			16:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ⑩			16:00 メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ⑩			16:00 ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ⑩		
18:00 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ⑩	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 清水 裕美子 ⑥	18:00 ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ⑩	【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 19:10~19:55 添田 千弘 ⑤		18:00 バレー 18:30~19:30 古閑森 千絵 ⑩			18:00 ウォーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ⑩		【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ⑥	18:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ⑩			18:00 スタンディングピラティス 18:15~18:45 渋谷 美月 ⑩			18:00 ファイドウ 60 16:00~17:00 麻植 由香理 ⑩		
19:00 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ⑩		【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政直輝 ⑥	19:00 Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ⑩	【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 添田 千弘 ⑤		19:00 SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉 ⑩			19:00 ベリーダンス 18:40~19:40 Kumi ⑩			19:00 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ⑩			19:00 HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ⑩			19:00 ポクササイズA 19:10~19:55 福嶋 康誠 ⑤		
			20:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ⑩			20:00 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ⑩			20:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ⑩			20:00 HIPHOPダンス 20:30~21:30 Mia ⑩			20:00 POP PILATES 20:10~20:55 Laco ⑩			20:00 ポクササイズB 20:10~20:55 福嶋 康誠 ⑤		

- ...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。

レッスンは始まり、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。