

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 バレー 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 デビューバレー 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 ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi 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			13:00 ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 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 代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 ㉔			14:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㉔			14:00 ZUMBA® 60 14:10~15:15 添田 千弘 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 ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔	NEW 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 橋口 海翔 ㉔		15:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO 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 Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			15:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔			15:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 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	【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔		16:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 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 Upper Body 14:20~14:50 ㉔			16:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㉔			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 ㉔		
			17:00 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㉔	【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉔		17:00 バレー 18:30~19:30 古閑森 千絵 ㉔			17:00 ウオーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ㉔			17:00 【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉔			17:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔			17:00 スタンディングピラティス 18:15~18:45 渋谷 美月 ㉔		
			18:00 ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㉔	【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔		18:00 ベリータン 18:40~19:40 Kumi ㉔			18:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔			18:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			18:00 HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㉔			18:00 ボクササイズA 19:10~19:55 福嶋 康誠 ㉔		
			19:00 Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ㉔	【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政直輝 ㉔		19:00 SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉 ㉔			19:00 【有料カルチャークラス】 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔			19:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			19:00 ピラティス 60 19:10~20:10 松尾 いずみ ㉔			19:00 ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㉔		
			20:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔			20:00 パワーカードิโอ 20:50~21:35 橋 史哉 ㉔			20:00 SINTEX 21:00~21:45 橋 史哉 ㉔			20:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			20:00 POP PILATES 20:10~20:55 Laco ㉔			20:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔		
						21:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔			21:00 SINTEX 21:00~21:45 橋 史哉 ㉔			21:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			21:00 POP PILATES 20:10~20:55 Laco ㉔			21:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔		
						22:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔			22:00 SINTEX 21:00~21:45 橋 史哉 ㉔			22:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			22:00 POP PILATES 20:10~20:55 Laco ㉔			22:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔		
						23:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔			23:00 SINTEX 21:00~21:45 橋 史哉 ㉔			23:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔			23:00 POP PILATES 20:10~20:55 Laco ㉔			23:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔		
						30			30			30			30			30		

- 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。



2023.11 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																								
																					A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B								
10:00																																												
【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉗						ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ㉗																							
11:00																																												
デビューバレエ 11:00~12:00 稲永 理恵 ㉗			代謝アップ Upper Body 11:10~11:55 大平 朝暲 ㉗			美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ㉗			フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ㉗			TRX ビギナー 11:15~11:45 政 直輝 ㉗			太極拳 11:00~12:00 大庭 恵子 ㉗			ベリーダンス 11:00~12:00 Lily ㉗			気功 11:00~12:00 大庭 恵子 ㉗			バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 ㉗			ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ ㉗			ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ㉗			パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㉗											
12:00																																												
アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異 慎之介 ㉗			TRX ビギナー 12:10~12:45 政 直輝 ㉗			ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 ㉗			Yogaビギナー 12:10~12:55 政 直輝 ㉗			コアコンディショニング 12:15~12:45 政 直輝 ㉗			チアエクササイズ 12:00~12:40 RFCチアリーダー ㉗			サーキットトレーニング 12:15~12:45 政 直輝 ㉗			ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ㉗			ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㉗			TRXビギナー 12:15~12:45 高木 一平 ㉗			HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHIRO ㉗			アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉗			デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 ㉗			【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) ㉗					
13:00																																												
ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ㉗			イーザーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ㉗			ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ㉗			イーザーストレッチ 13:15~13:45 山本 恭平 ㉗			ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 ㉗			ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㉗			代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 ㉗			【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ㉗			イーザーエアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ㉗			サーキットトレーニング 13:15~13:45 大木 武蔵 ㉗			ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㉗			Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㉗			イーザーストレッチ 13:15~13:45 野原 健太 ㉗			ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 ㉗					
14:00																																												
Uバウンド 14:40~15:25 渋谷 美月 ㉗			代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ㉗			姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㉗			ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉗			代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 橋口 海翔 ㉗			アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉗			サーキットトレーニング 15:15~15:45 山本 恭平 ㉗			【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 異 慎之介 ㉗			TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ㉗			アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ㉗			代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㉗			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉗			エクサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉗			【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉗			TRXビギナー 14:15~14:45 政 直輝 ㉗		
15:00																																												
【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:10~16:55 ㉗			【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10~16:55 ㉗			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉗			【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉗			イーザーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉗			代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉗			【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉗			ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉗			代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉗			メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ㉗			ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ㉗			サーキットトレーニング 15:15~15:45 野原 健太 ㉗			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉗					
16:00																																												
			【バーチャルフィットネス】 ポクサイズA 18:00~18:45 福嶋 康誠 ㉗			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉗			【バーチャルフィットネス】 バレエ 18:30~19:30 古閑森 千絵 ㉗			【バーチャルフィットネス】 バレエ 18:30~19:30 古閑森 千絵 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ウォーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ㉗			【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉗			ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ラディカルパワー 16:10~16:55 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ラディカルパワー 16:10~16:55 ㉗			K-POPダンス 16:30~17:30 Mia ㉗			アロマストレッチ 17:15~17:45 内山 未来 ㉗			【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政 直輝 ㉗								
17:00																																												
ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㉗			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 ㉗			ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㉗			ポクサイズB 19:00~19:45 福嶋 康誠 ㉗			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 19:10~19:55 添田 千弘 ㉗			【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ㉗			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㉗			【バーチャルフィットネス】 シンテックス 19:50~20:35 橋 史哉 ㉗			【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉗			【バーチャルフィットネス】 HIPHOPダンス 20:30~21:30 Mia ㉗			【バーチャルフィットネス】 HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㉗			【バーチャルフィットネス】 ポクサイズA 19:10~19:55 福嶋 康誠 ㉗			ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㉗					
18:00																																												
			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 下村 竜太 ㉗			X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉗			【バーチャルフィットネス】 シンテックス 20:50~21:35 橋 史哉 ㉗			リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉗			【バーチャルフィットネス】 シンテックス 21:00~21:45 橋 史哉 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉗			【バーチャルフィットネス】 ポクサイズB 20:10~20:55 福嶋 康誠 ㉗			POP PILATES 20:10~20:55 Laco ㉗																				
19:00																																												
20:00																																												
21:00																																												
22:00																																												
23:00																																												
30																																												

...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力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 ㉗ ...定員人数

レッスンに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。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。また、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きたく存じます。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。店舗での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。

