2023.11　*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
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
デビューバレエ 11:00～12:00 稲永 理恵 ⑳		代謝アップ Upper Body 11:10～11:55 大平 朝遥 ⑤	美ヨガ 11:00～12:00 美和子 ⑩	
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	
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	
Uバウンド 14:40～15:25 渋谷 美月 ⑳		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	
【バーチャルフィットネス】ファイドウ 16:10～16:55 ⑳				
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	
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	

火曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳				
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	
ZUMBA GOLD® 12:10～13:10 Rye緑 ⑳			Yogaビギナー 12:10～12:55 政 直輝 ⑩	
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	
ラディカルパワー 15:10～15:55 丸山 怜奈 ⑳		代謝アップ Lower Body 15:10～15:55 橋口 海翔 ⑤	サーキットトレーニング 14:15～14:45 向段 郁哉 ⑥	
【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		
ZUMBA® 60 19:00～20:00 城丸 加代子 ⑳		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	
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	
X55 21:20～21:50 勝田 寿徳 ⑳			姿勢改善 20:10～20:55 下村　竜太 ⑩	

水曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
太極拳 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	
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	
ピラティス 60 13:00～14:00 HITOMI ⑳		代謝アップ Upper Body 14:10～14:55 佐藤 翔 ⑤	フラダンス 14:00～15:00 清水 朋子 ⑩	
【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 ⑤	
アロマヨガ 15:20～16:05 KUMIKO ⑳				
【バーチャルフィットネス】ハイパーC 16:20～16:50 ⑳				
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	
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	
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	

木曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
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	
ラディカルパワー 13:00～13:45 橘 史哉 ⑳		代謝アップ Upper Body 13:10～13:55 橋口 海翔 ⑤	サーキットトレーニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
【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	
イージーストレッチ 15:15～15:45 大水 武蔵 ⑳		代謝アップ Lower Body 15:10～15:55 大平 朝遥 ⑤	TRXビギナー 14:15～14:45 高木 一平 ⑥	
【バーチャルフィットネス】U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	
ウォーク＆ジョグ 18:15～18:45 仲摩 圭之助 ⑥			【グループフィットネス】Body re-Tuning 18:10～18:55 清永 裕美子 ⑥	
※トレッドミルエリア				
ZUMBA® 60 19:10～20:10 Rye緑 ⑳			ピラティス 60 19:10～20:10 松尾 いずみ ⑩	
HIPHOPダンス 20:30～21:30 Mia ⑳			SINTEX 21:00～21:45 橋 史哉 ⑩	

金曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳				
気功 11:00～12:00 大庭 恵子 ⑳				
ZUMBA® 60 12:10～13:10 土井 節子 ㊗			TRXビギナー 12:15～12:45 高木 一平 ⑥	
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	
アロマストレッチ 14:20～14:50 内山 未来 ⑳		代謝アップ Upper Body 14:10～14:55 古屋 涼 ⑤	【グループフィットネス】Conditioning Stretch 14:10～14:55 添田 千弘 ⑥	
ヨガ 45 15:00～15:45 安谷 知代加 ⑳		代謝アップ Lower Body 15:10～15:55 佐藤 翔 ⑤	メガダンス 15:20～16:05 河田 典子 ⑩	
【バーチャルフィットネス】ラディカルパワー 16:10～16:55 ⑳				
ZUMBA® 60 18:00～19:00 Rye緑 ㊗				
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	
【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	POP PILATES 20:10～20:55 Laco ⑩	

土曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
バレエ 10:30～11:30 稲永 理恵 ⑳		GOLF PT枠 10:00～18:00 今泉 学	ピラティス45 10:45～11:30 松尾 いずみ ⑩	
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	
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	
エキサイトエアロ 14:15～15:15 土井 節子 ㊗			【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 14:10～14:55 柴内 拓海 ⑥	
ラディカルパワー 15:30～16:15 麻植 由香里 ⑳			ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子 ⑩	
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	
			サーキットトレーニング 18:15～18:45 向段 郁哉 ⑥	

日曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
			ウォーク＆ジョグ 10:15～10:45 仲摩 圭之助 ⑥	
ヨガ 60 10:30～11:30 山本 昭子 ⑳			※トレッドミルエリア	
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	パワーヨガ 11:10～12:10 美和子 ⑩	
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	
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	
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	
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	
ラディカルパワー 17:10～17:55 麻植 由香理 ⑳				

…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