

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	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 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㊟			10:00 バレー 10:30~11:30 稲永 理恵			10:00 ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子		ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ㊟	
	デビューバレー 11:00~12:00 稲永 理恵	代謝アップ Upper Body 11:10~11:55 大平 朝暹	美ヨガ 11:00~12:00 美和子				太極拳 11:00~12:00 大庭 恵子			ベリータン 11:00~12:00 Lily			気功 11:00~12:00 大庭 恵子						ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ		パワーヨガ 11:10~12:10 美和子

- 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 ㊟ ● 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。

2023.12 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 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	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 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔			11:00 デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 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		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		
13:30 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® 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 プレバレエ 12:50~13:20 稲永 理恵 ㉔		
14:40~15:25 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 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔			14:00 【有料チャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 異 慎之介 ㉔			14:00 アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ㉔			14:00 エクサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔			14:00 ストリートダンス 13:10~13:55 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		代謝アップ Upper Body 18:00~19:00 今泉 学 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			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 【バーチャルフィットネス】 ラディカルパワー 16:10~16:55 ㉔			16:00 K-POPダンス 16:30~17:30 Mia ㉔			16:00 ファイドウ 60 16:00~17:00 麻植 由香理 ㉔		
18:40~19:25 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㉔		代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ㉔	18:00 ボクササイズA 18:00~18:45 福嶋 康誠 ㉔			18:00 【バーチャルフィットネス】 バレーダンス 18:30~19:30 古閑森 千絵 ㉔			18:00 【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 ㉔			18:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔			18:00 ZUMBA® 60 19:15~20:15 Mia ㉔			18:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉔		
19:45~20:45 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㉔		代謝アップ Upper Body 18:00~19:00 今泉 学 ㉔	19:00 ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㉔			19:00 【バーチャルフィットネス】 バレーダンス 18:30~19:30 古閑森 千絵 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 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔			19:00 HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㉔			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		
		代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ㉔	19:00 ボクササイズB 19:00~19:45 福嶋 康誠 ㉔			19:00 【バーチャルフィットネス】 ベリータン 18:40~19:40 Kumi 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 ベリータン 18:40~19:40 Kumi ㉔			19:00 HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㉔			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		
		代謝アップ Upper Body 18:00~19:00 今泉 学 ㉔	20:00 Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 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】 SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉 ㉔			20:00 【バーチャルフィットネス】 SINTEX 21:00~21:45 橋 史哉 ㉔			20:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔			20:00 【グループフィットネス】 Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉔		
		代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ㉔	21:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔			21:00 【有料チャークラス】 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔			21:00 【バーチャルフィットネス】 パワーカードิโอ 20:50~21:35 橋 史哉 ㉔			21:00 【バーチャルフィットネス】 SINTEX 21:00~21:45 橋 史哉 ㉔			21:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㉔			21:00 【グループフィットネス】 Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 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。

