

# 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<br>【バーチャルフィットネス】<br>ストレッチ<br>10:15~10:35 ㊩   |   |   | 10:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ラディカルヨガ<br>10:15~10:35 ㊩ |   |           | 10:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ストレッチ<br>10:15~10:35 ㊩ |  |           | 10:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ストレッチ<br>10:15~10:35 ㊩          |   |  | 10:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ラディカルヨガ<br>10:15~10:35 ㊩  |  |   | 10:00<br>バレエ<br>10:30~11:30<br>稲永 理恵           |  |  | 10:00<br>ウォーク&ジョグ<br>10:15~10:45<br>仲摩 圭之助 ㊩<br>※トレッドミルエリア                  |   |   |  |
| 11:00<br>デビューバレエ<br>11:00~12:00<br>稲永 理恵           | 代謝アップ<br>Upper Body<br>11:10~11:55<br>大平 朝暉 ㊩ | 美ヨガ<br>11:00~12:00<br>美和子 ㊩                                 | 11:00<br>フリースタイル<br>ダンス<br>11:10~11:55<br>SYU ㊩    | TRXビギナー<br>11:15~11:45<br>政 直輝 ㊩                                    |           | 11:00<br>太極拳<br>11:00~12:00<br>大庭 恵子 ㊩           |  |           | 11:00<br>ベリーダンス<br>11:00~12:00<br>Lily ㊩                  |   |  | 11:00<br>気功<br>11:00~12:00<br>大庭 恵子 ㊩               |  |   |  |  | 11:00<br>ヨガ 60<br>10:30~11:30<br>山本 昭子 |   |   | 11:00<br>パワーヨガ<br>11:10~12:10<br>美和子 ㊩                            |  |
| 12:00<br>アライメント<br>ストレッチ<br>12:15~13:15<br>巽 慎之介 ㊩ |   | TRXビギナー<br>12:10~12:45<br>政 直輝 ㊩                            | 12:00<br>ZUMBA GOLD®<br>12:10~13:10<br>Rye緑 ㊩      | Yogaビギナー<br>12:10~12:55<br>政 直輝 ㊩                                   |           | 12:00<br>コアコンディショニング<br>12:15~12:45<br>政 直輝 ㊩    | チアエクササイズ<br>12:00~12:40<br>RFCチャージャー ㊩ |           | 12:00<br>ストレッチヨガ<br>11:40~12:40<br>岸 由美 ㊩                 |   | サーキットトレーニング<br>12:15~12:45<br>政 直輝 ㊩               | 12:00<br>ZUMBA® 60<br>12:10~13:10<br>土井 節子 ㊩        |  |   | 12:00<br>HIPHOPダンス<br>11:45~12:45<br>CHIHIRO ㊩ |  |  | 12:00<br>アクティブ美ヨガ<br>11:45~12:45<br>美和子 ㊩                                   | 【有料カルチャークラス】<br>フラダンス<br>12:00~13:00<br>瀬戸園子(第1-3週)<br>長谷川真紀子(第2-4週) ㊩      |   | 12:00<br>デビュー<br>ジャズダンス<br>11:40~12:40<br>野田 直子 ㊩    |
| 13:00<br>ストレッチヨガ<br>13:30~14:30<br>岸 由美 ㊩          |   | イーザーエアロ<br>Hi&Low<br>13:30~14:15<br>大庭 めぐみ ㊩                | 13:00<br>ラテンエレガント<br>13:30~14:20<br>Mutsumi ㊩      | イーザーストレッチ<br>13:15~13:45<br>山本 恭平 ㊩                                 |           | 13:00<br>ピラティス 60<br>13:00~14:00<br>HITOMI ㊩     | ZUMBA® 45<br>12:50~13:35<br>早弥香 ㊩      |           | 13:00<br>ラディカルパワー<br>13:00~13:45<br>橋 史哉 ㊩                | 代謝アップ<br>Upper Body<br>13:10~13:55<br>橋口 海翔 ㊩ | 【グループフィットネス】<br>YOGA<br>13:10~13:55<br>柴内 拓海 ㊩     | 13:00<br>イーザーエアロ<br>Low<br>13:20~14:05<br>土井 節子 ㊩   |  |   | 13:00<br>ZUMBA® 60<br>13:00~14:00<br>土井 節子 ㊩   |  |  | 13:00<br>Mutsumi's<br>ボディ<br>コンディショニング<br>13:00~14:00<br>Mutsumi ㊩          | イーザーストレッチ<br>13:15~13:45<br>野原 健太 ㊩   | ストリートダンス<br>13:10~13:55<br>政 直輝 ㊩                                 |  |
| 14:00<br>Uバウンド<br>14:40~15:25<br>渋谷 美月 ㊩           |   | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>古屋 涼 ㊩                | 14:00<br>ラディカルパワー<br>15:10~15:55<br>丸山 怜奈 ㊩        | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>橋口 海翔 ㊩                       |           | 14:00<br>アロマヨガ<br>15:20~16:05<br>KUMIKO ㊩        | サーキットトレーニング<br>15:15~15:45<br>山本 恭平 ㊩  |           | 14:00<br>【有料カルチャークラス】<br>ジャズダンス<br>14:00~15:00<br>巽 慎之介 ㊩ | TRXビギナー<br>14:15~14:45<br>高木 一平 ㊩             | 【グループフィットネス】<br>Pilates<br>15:10~15:55<br>清水 裕美子 ㊩ | 14:00<br>ヨガ 45<br>15:00~15:45<br>安谷 知代加 ㊩           | 代謝アップ<br>Upper Body<br>14:10~14:55<br>古屋 涼 ㊩ | 【グループフィットネス】<br>Conditioning<br>Stretch<br>14:10~14:55<br>添田 千弘 ㊩ | 14:00<br>エキサイトエアロ<br>14:15~15:15<br>土井 節子 ㊩    |  |  | 14:00<br>【グループフィットネス】<br>Hard Circuit<br>Exercise<br>14:10~14:55<br>柴内 拓海 ㊩ | 14:00<br>バレエ<br>13:30~14:30<br>稲永 理恵  | TRXビギナー<br>14:15~14:45<br>政 直輝 ㊩                                  |  |
| 15:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ファイドウ<br>16:10~16:55 ㊩   |   | 姿勢改善<br>15:10~15:55<br>下村 竜太 ㊩                              | 15:00<br>ラディカルパワー<br>15:10~15:55<br>丸山 怜奈 ㊩        | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>橋口 海翔 ㊩                       |           | 15:00<br>アロマヨガ<br>15:20~16:05<br>KUMIKO ㊩        | サーキットトレーニング<br>15:15~15:45<br>山本 恭平 ㊩  |           | 15:00<br>イーザーストレッチ<br>15:15~15:45<br>大木 武蔵 ㊩              | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>大平 朝暉 ㊩ | 【グループフィットネス】<br>Pilates<br>15:10~15:55<br>清水 裕美子 ㊩ | 15:00<br>ヨガ 45<br>15:00~15:45<br>安谷 知代加 ㊩           | 代謝アップ<br>Upper Body<br>14:10~14:55<br>古屋 涼 ㊩ | 【グループフィットネス】<br>Conditioning<br>Stretch<br>14:10~14:55<br>添田 千弘 ㊩ | 15:00<br>K-POPダンス<br>16:30~17:30<br>Mia ㊩      |  |  | 15:00<br>【グループフィットネス】<br>Hard Circuit<br>Exercise<br>14:10~14:55<br>柴内 拓海 ㊩ | 15:00<br>ラディカルパワー<br>15:30~16:15<br>麻植 由香里 ㊩                                | 【グループフィットネス】<br>Conditioning<br>Stretch<br>15:10~15:55<br>佐藤 慎也 ㊩ |  |
|  |   | 16:00<br>ラディカルパワー<br>18:40~19:25<br>永峯 政樹 ㊩                 | 16:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>オキシジェン<br>16:10~16:55 ㊩  | 【グループフィットネス】<br>Dynamic<br>Swing/Throwing<br>16:10~16:55<br>添田 千弘 ㊩ |           | 16:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ハイパーC<br>16:20~16:50 ㊩ |  |           | 16:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩          |   | 16:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩   | 16:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ラディカルパワー<br>16:10~16:55 ㊩ | 16:00<br>ヨガ 45<br>15:00~15:45<br>安谷 知代加 ㊩    | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>佐藤 翔 ㊩                      | メガダンス<br>15:20~16:05<br>河田 典子 ㊩                | 16:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ファイドウ<br>16:10~16:55 ㊩ |  |   | 16:00<br>【グループフィットネス】<br>Hard Circuit<br>Exercise<br>14:10~14:55<br>柴内 拓海 ㊩ | 16:00<br>ファイドウ 60<br>16:00~17:00<br>麻植 由香理 ㊩                      | 【グループフィットネス】<br>MINDFULNESS<br>16:10~16:55<br>政 直輝 ㊩ |
|  |   | 18:00<br>【グループフィットネス】<br>Pilates<br>19:10~19:55<br>清水 裕美子 ㊩ | 18:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>オキシジェン<br>16:10~16:55 ㊩  | 【グループフィットネス】<br>Dynamic<br>Swing/Throwing<br>16:10~16:55<br>添田 千弘 ㊩ |           | 18:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ハイパーC<br>16:20~16:50 ㊩ |  |           | 18:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩          |   | 18:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩   | 18:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ラディカルパワー<br>16:10~16:55 ㊩ | 18:00<br>ヨガ 45<br>15:00~15:45<br>安谷 知代加 ㊩    | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>佐藤 翔 ㊩                      | メガダンス<br>15:20~16:05<br>河田 典子 ㊩                | 18:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ファイドウ<br>16:10~16:55 ㊩ |  |   | 18:00<br>【グループフィットネス】<br>Hard Circuit<br>Exercise<br>14:10~14:55<br>柴内 拓海 ㊩ | 18:00<br>ファイドウ 60<br>16:00~17:00<br>麻植 由香理 ㊩                      | 【グループフィットネス】<br>MINDFULNESS<br>16:10~16:55<br>政 直輝 ㊩ |
|  |   | 19:00<br>【グループフィットネス】<br>Pilates<br>19:10~19:55<br>清水 裕美子 ㊩ | 19:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>オキシジェン<br>16:10~16:55 ㊩  | 【グループフィットネス】<br>Dynamic<br>Swing/Throwing<br>16:10~16:55<br>添田 千弘 ㊩ |           | 19:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ハイパーC<br>16:20~16:50 ㊩ |  |           | 19:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩          |   | 19:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩   | 19:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ラディカルパワー<br>16:10~16:55 ㊩ | 19:00<br>ヨガ 45<br>15:00~15:45<br>安谷 知代加 ㊩    | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>佐藤 翔 ㊩                      | メガダンス<br>15:20~16:05<br>河田 典子 ㊩                | 19:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ファイドウ<br>16:10~16:55 ㊩ |  |   | 19:00<br>【グループフィットネス】<br>Hard Circuit<br>Exercise<br>14:10~14:55<br>柴内 拓海 ㊩ | 19:00<br>ファイドウ 60<br>16:00~17:00<br>麻植 由香理 ㊩                      | 【グループフィットネス】<br>MINDFULNESS<br>16:10~16:55<br>政 直輝 ㊩ |
|  |   | 20:00<br>【グループフィットネス】<br>Pilates<br>20:10~20:55<br>政 直輝 ㊩   | 20:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>オキシジェン<br>16:10~16:55 ㊩  | 【グループフィットネス】<br>Dynamic<br>Swing/Throwing<br>16:10~16:55<br>添田 千弘 ㊩ |           | 20:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ハイパーC<br>16:20~16:50 ㊩ |  |           | 20:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩          |   | 20:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩   | 20:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ラディカルパワー<br>16:10~16:55 ㊩ | 20:00<br>ヨガ 45<br>15:00~15:45<br>安谷 知代加 ㊩    | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>佐藤 翔 ㊩                      | メガダンス<br>15:20~16:05<br>河田 典子 ㊩                | 20:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ファイドウ<br>16:10~16:55 ㊩ |  |   | 20:00<br>【グループフィットネス】<br>Hard Circuit<br>Exercise<br>14:10~14:55<br>柴内 拓海 ㊩ | 20:00<br>ファイドウ 60<br>16:00~17:00<br>麻植 由香理 ㊩                      | 【グループフィットネス】<br>MINDFULNESS<br>16:10~16:55<br>政 直輝 ㊩ |
|  |   | 21:00<br>【グループフィットネス】<br>Pilates<br>20:10~20:55<br>政 直輝 ㊩   | 21:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>オキシジェン<br>16:10~16:55 ㊩  | 【グループフィットネス】<br>Dynamic<br>Swing/Throwing<br>16:10~16:55<br>添田 千弘 ㊩ |           | 21:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ハイパーC<br>16:20~16:50 ㊩ |  |           | 21:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩          |   | 21:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩   | 21:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ラディカルパワー<br>16:10~16:55 ㊩ | 21:00<br>ヨガ 45<br>15:00~15:45<br>安谷 知代加 ㊩    | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>佐藤 翔 ㊩                      | メガダンス<br>15:20~16:05<br>河田 典子 ㊩                | 21:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ファイドウ<br>16:10~16:55 ㊩ |  |   | 21:00<br>【グループフィットネス】<br>Hard Circuit<br>Exercise<br>14:10~14:55<br>柴内 拓海 ㊩ | 21:00<br>ファイドウ 60<br>16:00~17:00<br>麻植 由香理 ㊩                      | 【グループフィットネス】<br>MINDFULNESS<br>16:10~16:55<br>政 直輝 ㊩ |
|  |   | 22:00<br>【グループフィットネス】<br>Pilates<br>20:10~20:55<br>政 直輝 ㊩   | 22:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>オキシジェン<br>16:10~16:55 ㊩  | 【グループフィットネス】<br>Dynamic<br>Swing/Throwing<br>16:10~16:55<br>添田 千弘 ㊩ |           | 22:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ハイパーC<br>16:20~16:50 ㊩ |  |           | 22:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩          |   | 22:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩   | 22:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ラディカルパワー<br>16:10~16:55 ㊩ | 22:00<br>ヨガ 45<br>15:00~15:45<br>安谷 知代加 ㊩    | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>佐藤 翔 ㊩                      | メガダンス<br>15:20~16:05<br>河田 典子 ㊩                | 22:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ファイドウ<br>16:10~16:55 ㊩ |  |   | 22:00<br>【グループフィットネス】<br>Hard Circuit<br>Exercise<br>14:10~14:55<br>柴内 拓海 ㊩ | 22:00<br>ファイドウ 60<br>16:00~17:00<br>麻植 由香理 ㊩                      | 【グループフィットネス】<br>MINDFULNESS<br>16:10~16:55<br>政 直輝 ㊩ |
|  |   | 23:00<br>【グループフィットネス】<br>Pilates<br>20:10~20:55<br>政 直輝 ㊩   | 23:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>オキシジェン<br>16:10~16:55 ㊩  | 【グループフィットネス】<br>Dynamic<br>Swing/Throwing<br>16:10~16:55<br>添田 千弘 ㊩ |           | 23:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ハイパーC<br>16:20~16:50 ㊩ |  |           | 23:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩          |   | 23:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>Uバウンド<br>16:10~16:55 ㊩   | 23:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ラディカルパワー<br>16:10~16:55 ㊩ | 23:00<br>ヨガ 45<br>15:00~15:45<br>安谷 知代加 ㊩    | 代謝アップ<br>Lower Body<br>15:10~15:55<br>佐藤 翔 ㊩                      | メガダンス<br>15:20~16:05<br>河田 典子 ㊩                | 23:00<br>【バーチャルフィットネス】<br>ファイドウ<br>16:10~16:55 ㊩ |  |   | 23:00<br>【グループフィットネス】<br>Hard Circuit<br>Exercise<br>14:10~14:55<br>柴内 拓海 ㊩ | 23:00<br>ファイドウ 60<br>16:00~17:00<br>麻植 由香理 ㊩                      | 【グループフィットネス】<br>MINDFULNESS<br>16:10~16:55<br>政 直輝 ㊩ |

- …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。