

# 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 (20)		10:00	バーチャルフィットネス ラディカルヨガ 10:15~10:35 (20)		10:00	バーチャルフィットネス ストレッチ 10:15~10:35 (20)		10:00	バーチャルフィットネス ストレッチ 10:15~10:35 (20)		10:00	バーチャルフィットネス ラディカルヨガ 10:15~10:35 (20)		10:00			10:00				
11:00	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 朝暉 (5)	美ヨガ 11:00~12:00 美和子 (10)	フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU (20)		11:00	太極拳 11:00~12:00 大庭 恵子 (20)		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 (20)		11:00	バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 (20)		11:00	ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 (20)	ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 (6)		
12:00	アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異 慎之介 (20)			ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 (20)		12:00		コアコンディショニング 12:15~12:45 政 直輝 (20)	チアエクササイズ 12:00~12:40 RFCチアリーダー (10)		12:00	ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 (20)		12:00	HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHIRO (20)		12:00	アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 (10)		デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 (20)		
13:00			TRX ビギナー 12:10~12:45 政 直輝 (6)		Yogaビギナー 12:10~12:55 政 直輝 (10)	13:00		ピラティス 60 13:00~14:00 HITOMI (20)	ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 (10)		13:00	ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 (20)	代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 (5)		13:00	ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 (20)		13:00	ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 (20)		【有料カルチャークラス】 ストリートダンス 12:00~13:00 瀬戸園子(第1-3週) 長谷川真紀子(第2-4週) (5)	
14:00			イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ (10)		ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi (20)	14:00					14:00			【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 (6)		14:00					ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 (10)	
15:00						15:00					15:00							15:00				
16:00			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)	16:00					16:00							16:00				
17:00						17:00					17:00							17:00				
18:00						18:00					18:00							18:00				
19:00						19:00					19:00							19:00				
20:00						20:00					20:00							20:00				
21:00						21:00					21:00							21:00				
22:00						22:00					22:00							22:00				
23:00						23:00					23:00							23:00				
30						30					30							30				
30						30					30							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。



# 2024.1 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	
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	A	B

…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ってしまい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、当月のご予約が不可となってしまい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。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。お気軽にお声がけください。