

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			
10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	30				
バーチャルフィットネス ストレッチング 10:15~10:35 ㉔				バーチャルフィットネス ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉔				バーチャルフィットネス ストレッチング 10:15~10:35 ㉔				バーチャルフィットネス ストレッチング 10:15~10:35 ㉔				バーチャルフィットネス ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉔				バーチャルフィットネス ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉔				ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ㉔				※トレッドミルエリア			
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		リリーススタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ㉔		TRX ビギナー 11:15~11:45 政 直輝 ㉔		NEW 太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ㉔		NEW POP PILATES 11:00~11:45 Laco ㉔		ベリーダンス 11:00~12:00 Lily ㉔		気功 11:00~12:00 大庭 恵子 ㉔		バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 ㉔		ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ ㉔		ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ㉔		デビュー ジャズダンス 11:45~12:40 野田 直子 ㉔		パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㉔					
アライメント ストレッチ 12:15~13:15 巽 慎之介 ㉔		TRX ビギナー 12:15~12:45 政 直輝 ㉔		ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 ㉔		Yogaビギナー 12:10~12:55 政 直輝 ㉔		コアコンディショニング 12:15~12:45 政 直輝 ㉔		ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 ㉔		ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㉔		ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ㉔		サーキットトレーニング 12:15~12:45 政 直輝 ㉔		ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㉔		TRXビギナー 12:15~12:45 高木 一平 ㉔		HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHIRO ㉔		アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔		プレバレエ 12:50~13:20 稲永 理恵 ㉔		ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 ㉔			
ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ㉔		イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ㉔		ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ㉔		イージーストレッチ 13:15~13:45 山本 森平 ㉔		ZUMBA® 60 13:00~14:00 HITOMI ㉔		フラダンス 14:00~15:00 清水 朋子 ㉔		ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㉔		代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 ㉔		YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ㉔		イージーエアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ㉔		サーキットトレーニング 13:15~13:45 大木 武蔵 ㉔		ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㉔		Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㉔		GOLF PT枠 10:00~18:00 今泉 学		ZUMBA® 60 13:15~13:45 野原 健太 ㉔		ストリートダンス 13:10~13:55 政 直輝 ㉔	
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		ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㉔		代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 橋口 海翔 ㉔		アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔		サーキットトレーニング 15:15~15:45 山本 森平 ㉔		イージーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔		代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暲 ㉔		【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ㉔		ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔		代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㉔		【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔		エクサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔		【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉔		TRXビギナー 14:15~14:45 政 直輝 ㉔			
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 16:10~16:55 ㉔		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		バーチャルフィットネス ハイパーC 16:20~16:50 ㉔		バーチャルフィットネス Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		イージーストレッチ 16:10~16:55 ㉔		代謝アップ Upper Body 16:10~16:55 ㉔		【グループフィットネス】 Pilates 16:10~16:55 ㉔		ヨガ 45 16:10~16:55 ㉔		代謝アップ Upper Body 16:10~16:55 ㉔		【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 16:10~16:55 ㉔		エクサイトエアロ 16:10~16:55 ㉔		【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 16:10~16:55 ㉔		TRXビギナー 16:10~16:55 ㉔			
ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㉔		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 ㉔		ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㉔		ポクササイズA 18:00~18:45 福嶋 康誠 ㉔		【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉔		パレエ 18:30~19:30 古閑 千絵 ㉔		ウオーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ㉔		【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉔		ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔		ポクササイズA 19:10~19:55 福嶋 康誠 ㉔		ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㉔		HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㉔		アロマストレッチ 17:15~17:45 内山 未未 ㉔		ラディカルパワー 17:10~17:55 麻植 由香理 ㉔			
やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㉔		【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政 直輝 ㉔		ZUMBA® 60 20:20~21:05 勝田 寿徳 ㉔		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 下村 竜太 ㉔		SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉 ㉔		【有料チャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔		HIPHOPダンス 20:30~21:30 Mia ㉔		ピラティス 60 19:10~20:10 松尾 いずみ ㉔		ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔		ポクササイズB 20:10~20:55 福嶋 康誠 ㉔		POP PILATES 20:10~20:55 Laco ㉔		バーチャルフィットネス ファイドウ 20:30~21:15 ㉔		サーキットトレーニング 18:15~18:45 向殿 郁哉 ㉔		【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政 直輝 ㉔			
X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔								リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔				SINTEX 21:00~21:45 橋 史哉 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、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ください。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。