

2024.2 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			
[バーチャルフィットネス] ストレッチング 10:15~10:35 ㉔																							
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 朝暹 ㉔	美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ㉔																					
アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異 慎之介 ㉔																							
ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 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力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)
 ...新規レッスン
 ...定員人数

レッスンに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回あった場合も、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。

