

2024.2 TOTAL Workout 福岡店 スタジオレッスン & Premium Fitness 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					
【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㊟			【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㊟			【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㊟			【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㊟			【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㊟								ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ㊟ ※トレッドミルエリア				
デビューバレエ 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 ㊟	フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ㊟	TRX ビギナー 11:15~11:45 政直輝 ㊟		太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ㊟			ベリーダンス 11:00~12:00 Lily ㊟			気功 11:00~12:00 大庭 恵子 ㊟			バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 ㊟			ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ㊟			パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㊟			
アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異慎之介 ㊟		TRX ビギナー 12:10~12:45 政直輝 ㊟	ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 ㊟	Yoga ビギナー 12:10~12:55 政直輝 ㊟		コアコンディショニング 12:15~12:45 政直輝 ㊟			サーキットトレーニング 12:15~12:45 政直輝 ㊟			ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㊟			HIPHOPダンス 11:45~12:45 CHIHIRO ㊟			アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㊟						
ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ㊟		イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ㊟	ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ㊟	イージーストレッチ 13:15~13:45 山本 恭平 ㊟		ピラティス 60 13:00~14:00 HITOMI ㊟		ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 ㊟	ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㊟	代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 ㊟	【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ㊟	イージーエアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ㊟			ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㊟			Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㊟			ストリートダンス 13:10~13:55 政直輝 ㊟			
	代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ㊟	姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㊟	ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ㊟	代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 橋口 海翔 ㊟		アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㊟		サーキットトレーニング 15:15~15:45 山本 恭平 ㊟	【有料チャークラス】 ラディカルステップ 14:20~14:50 ㊟	代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 佐藤 翔 ㊟	フラダンス 14:00~15:00 清水 朋子 ㊟	ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㊟	代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㊟	【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㊟	エクサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㊟			【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟			TRX ビギナー 14:15~14:45 政直輝 ㊟			
【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:10~16:55 ㊟			【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10~16:55 ㊟	【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㊟		【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㊟			イージーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㊟	代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 大平 朝暹 ㊟	【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清永 裕美子 ㊟	ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㊟	代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 佐藤 翔 ㊟	メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ㊟	ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ㊟			ピラティス 〜フィール・ザ・ボディ〜 15:30~16:30 小川 治子 ㊟			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㊟			
ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㊟	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 清永 裕美子 ㊟	ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㊟	ボクササイズA 18:00~18:45 福嶋 康誠 ㊟	【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㊟	【バーチャルフィットネス】 バレー 18:30~19:30 古閑森 千絵 ㊟			ウォーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ㊟ ※トレッドミルエリア		【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清永 裕美子 ㊟	ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㊟			HIPHOPダンス 19:15~20:15 Mia ㊟			ボクササイズA 19:10~19:55 福嶋 康誠 ㊟			ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㊟			
やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㊟		【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政直輝 ㊟	Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ㊟	姿勢改善 20:10~20:55 下村 竜太 ㊟		SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉 ㊟		【有料チャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㊟			【グループフィットネス】 HIPHOPダンス 20:30~21:30 Mia ㊟			【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ㊟				ボクササイズB 20:10~20:55 福嶋 康誠 ㊟						
			X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㊟			パワーカードィオ 20:50~21:35 橋 史哉 ㊟		リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㊟																

- ...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)
- ...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。

2024.3 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				
[バーチャルフィットネス] ストレッチ 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 10:15~10:35 ㉔			[バーチャルフィットネス] ストレッチ 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		
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	フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ㉔	TRX ビギナー 11:15~11:45 政 直輝 ㉔		太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ㉔	NEW 代謝アップ Lower Body 11:10~11:55 佐藤 翔 ㉔				ベリーダンス 11:00~12:00 Lily ㉔	氣功 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	
		TRX ビギナー 12:10~12:45 政 直輝 ㉔			ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye 緑 ㉔			コアコンディショニング 12:15~12:45 政 直輝 ㉔							NEW HIPHOPダンス 11:45~12:45 KIMIKA ㉔						アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔		デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 ㉔
アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異 慎之介 ㉔					Yoga ビギナー 12:10~12:55 政 直輝 ㉔						サーキットトレーニング 12:15~12:45 政 直輝 ㉔												
					イーゼストレッチ 13:15~13:45 山本 恭平 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向け)
- …Prime-Conditioning (身体の機能性をバランスよく高めたい向け)
- …Core-Conditioning (体幹周りを意識的、優先的に鍛えたい向け)
- …Muscle-Conditioning (全身の筋肉量をアップさせたい向け)
- …Cardio / Endurance (有酸素運動の中で持久性や運動性を高めたい向け)
- …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。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。