

# 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	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続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。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。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。お気軽にお声がけください。