

2024.4 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	A	B	A	A	B	A	A	B	A	A	B	A	A	B	A	A	B	A	B																							
10:00																																												
【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ラディカル・ヨガ 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ラディカル・ヨガ 10:15~10:35 ⑩									10:00																							
デビューバレエ 11:00~12:00 稲永 理恵 ⑩			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 ⑩			TRX ビギナー 11:15~11:45 政直輝 ⑩			太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ⑩			代謝アップ Lower Body 11:10~11:55 佐藤 翔 ⑩			ベリーダンス 11:00~12:00 Lilly ⑩			気功 11:00~12:00 大庭 恵子 ⑩			バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 ⑩			ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ ⑩			ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ⑩			ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ⑩			※トレッドミルエリア								
アライメント ストレッチ 12:15~13:15 異 慎之介 ⑩			TRX ビギナー 12:15~12:45 政直輝 ⑩			ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 ⑩			Yoga ビギナー 12:10~12:55 政直輝 ⑩			コアコンディショニング 12:15~12:45 政直輝 ⑩			ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ⑩			サーキットトレーニング 12:15~12:45 政直輝 ⑩			ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ⑩			TRXビギナー 12:15~12:45 高木 一平 ⑩			HIPHOPダンス 11:45~12:45 KIMIKA ⑩			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 ⑩			パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ⑩								
ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ⑩			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 ⑩			イージーストレッチ 13:15~13:45 山本 恭平 ⑩			ピラティス 60 13:00~14:00 HITOMI ⑩			ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 ⑩			ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ⑩			代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 ⑩			【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ⑩			ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ⑩			Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ⑩			プレバレエ 12:50~13:20 稲永 理恵 ⑩			イージーストレッチ 13:15~13:45 野原 健太 ⑩			ストリートダンス 13:10~13:55 政直輝 ⑩					
代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ⑩			姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ⑩			ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ⑩			代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 橋口 海翔 ⑩			アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ⑩			フラダンス 14:00~15:00 清水 朋子 ⑩			【有料チャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 異 慎之介 ⑩			SINTEX 14:10~14:55 橋 史哉 ⑩			TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ⑩			アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ⑩			代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ⑩			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 浜田 千弘 ⑩			エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ⑩			【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ⑩			TRXビギナー 14:15~14:45 政直輝 ⑩		
【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:10~16:55 ⑩			【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10~16:55 ⑩			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 浜田 千弘 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ⑩			イージーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ⑩			【有料チャークラス】 Uバウンド 16:10~16:55 ⑩			【グループフィットネス】 Pilates 15:10~15:55 清水 裕美子 ⑩			【グループフィットネス】 PILATES 15:10~15:55 清水 裕美子 ⑩			ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ⑩			メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ⑩			ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ⑩			ピラティス ~フェール・ザ・ボディ~ 15:30~16:30 小川 治子 ⑩			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ⑩								
ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ⑩			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 ⑩			ボクササイズA 18:00~18:45 福岡 康誠 ⑩			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑩			バレエ 18:30~19:30 古関森 千絵 ⑩			ベリーダンス 18:40~19:40 Kumi ⑩			ウォーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ⑩			【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ⑩			ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ⑩			アロマストレッチ 17:15~17:45 内山 未来 ⑩			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 17:10~17:55 麻植 由香里 ⑩			ファイドウ 60 16:00~17:00 麻植 由香理 ⑩			【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政直輝 ⑩					
やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ⑩			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 20:10~20:55 政直輝 ⑩			ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ⑩			ボクササイズB 19:00~19:45 福岡 康誠 ⑩			【グループフィットネス】 Conditioning Suspension Exercise 19:10~19:55 浜田 千弘 ⑩			SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉 ⑩			【有料チャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ⑩			ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ⑩			ピラティス 60 19:10~20:10 松尾 いずみ ⑩			HIPHOPダンス 19:15~20:15 CHIHIRO ⑩			ボクササイズA 19:10~19:55 福岡 康誠 ⑩			ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ⑩			K-POPダンス 16:30~17:30 KIMIKA ⑩			アロマストレッチ 17:15~17:45 内山 未来 ⑩			ラディカルパワー 16:00~17:00 麻植 由香理 ⑩		
						X55 21:20~21:50 勝田 舞徳 ⑩			姿勢改善 20:10~20:55 下村 竜太 ⑩			パワーカーディオ 20:50~21:35 橋 史哉 ⑩			リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ⑩			HIPHOPダンス 20:30~21:30 CHIHIRO ⑩			【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 20:30~21:15 ⑩			ボクササイズB 20:10~20:55 福岡 康誠 ⑩			ボクササイズA 20:10~20:55 永峯 政樹 ⑩																	
22:00																																												
23:00																																												
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。

レッスンは始まり、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きます。お気軽にお声がけください。

2024.5 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				

- ...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)
- 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。

レッスンを始まり、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。店舗での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。

