

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

- 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方向向け)
- Core-Conditioning (体幹周りを意識的、優先的に鍛えたい方向向け)
- Muscle-Conditioning (全身の筋肉量をアップさせたい方向向け)
- 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きます。お気軽にお声がけください。