2024.5 *TOTAL* ***Workout*** 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
デビューバレエ 11:00～12:00 稲永 理恵 ⑳			美ヨガ 11:00～12:00 美和子 ⑩	
アライメントストレッチ 12:15～13:15 巽 慎之介 ⑳			TRX ビギナー 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
ストレッチヨガ 13:30～14:30 岸 由美 ⑳			イージーエアロ Hi&Low 13:30～14:15 大庭 めぐみ ⑩	
		代謝アップ Lower Body 15:10～15:55 古屋 涼 ⑤	姿勢改善 15:10～15:55 下村 竜太 ⑩	
【バーチャルフィットネス】ファイドウ 16:10～16:55 ⑳				
ラディカルパワー 18:40～19:25 永峯 政樹 ⑳		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 ⑤	
やさしいパワーヨガ 19:45～20:45 安谷 知代加 ⑳			【グループフィットネス】Conditioning Stretch 20:10～20:55 政 直輝 ⑥	

火曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳				
フリースタイルダンス 11:10～11:55 SYU ⑳			TRX ビギナー 11:15～11:45 政 直輝 ⑥	
ZUMBA GOLD® 12:10～13:10 Rye緑 ⑳			Yogaビギナー 12:10～12:55 政 直輝 ⑩	
ラテンエレガンテ 13:30～14:20 Mutsumi ⑳			イージーストレッチ 13:15～13:45 山本 恭平 ⑩	
		代謝アップ Lower Body 15:10～15:55 橋口 海翔 ⑤	サーキットトレーニング 14:15～14:45 向段 郁哉 ⑥	
【バーチャルフィットネス】オキシジェノ 16:10～16:55 ⑳		【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 16:10～16:55 添田 千弘 ⑤		
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 ⑤	【グループフィットネス】Conditioning Stretch 18:10～18:55 佐藤 慎也 ⑥	
Uバウンド 20:20～21:05 勝田 寿徳 ⑳		ボクササイズB 19:00～19:45 福嶋 康誠 ⑤	【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 19:10～19:55 添田 千弘 ⑥	
X55 21:20～21:50 勝田 寿徳 ⑳			姿勢改善 20:10～20:55 下村 竜太 ⑩	

水曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
太極拳 11:00～12:00 佐々木 一樹 ⑳			代謝アップ Lower Body 11:10～11:55 佐藤 翔 ⑩	
コアコンディショニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑳				
ピラティス 60 13:00～14:00 HITOMI ⑳			ZUMBA® 45 12:50～13:35 早弥香 ⑩	
【バーチャルフィットネス】ラディカルステップ 14:20～14:50 ⑳		代謝アップ Upper Body 14:10～14:55 佐藤 翔 ⑤	フラダンス 14:00～15:00 清水 朋子 ⑩	
アロマヨガ 15:20～16:05 KUMIKO ⑳			サーキットトレーニング 15:15～15:45 山本 恭平 ⑥	
【バーチャルフィットネス】ハイパーC 16:20～16:50 ⑳				
バレエ 18:30～19:30 古閑森 千絵 ⑳			ベリーダンス 18:40～19:40 Kumi ⑩	
SINTEX 19:50～20:35 橘 史哉 ⑳			【有料カルチャークラス】空手 19:50～20:50 西村 誠司 ⑩	
パワーカーディオ 20:50～21:35 橘 史哉 ⑳			リラクゼーションヨガ 21:00～21:45 安谷 知代加 ⑩	

木曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
ストレッチヨガ 11:40～12:40 岸 由美 ⑳			ベリーダンス 11:00～12:00 Lilly ⑩	
ラディカルパワー 13:00～13:45 橘 史哉 ⑳		代謝アップ Upper Body 13:10～13:55 橋口 海翔 ⑤	【グループフィットネス】YOGA 13:10～13:55 柴内 拓海 ⑥	
【有料カルチャークラス】ジャズダンス 14:00～15:00 巽 慎之介 ⑳		SINTEX 14:10～14:55 橘 史哉 ⑤	TRXビギナー 14:15～14:45 高木 一平 ⑥	
イージーストレッチ 15:15～15:45 大水 武蔵 ⑳				
【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10～16:55 ⑳				
ウォーク＆ジョグ 18:15～18:45 仲摩 圭之助 ⑥			【グループフィットネス】Body re-Tuning 18:10～18:55 清永 裕美子 ⑥	
※トレッドミルエリア				
ZUMBA® 60 19:10～20:10 Rye緑 ㊗			ピラティス 60 19:10～20:10 松尾 いずみ ⑩	
HIPHOPダンス 20:30～21:30 CHIHIRO ⑳				

金曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳				
気功 11:00～12:00 大庭 恵子 ⑳				
ZUMBA® 60 12:10～13:10 土井 節子 ㊗			TRXビギナー 12:15～12:45 高木 一平 ⑥	
イージーエアロ Low 13:20～14:05 土井 節子 ⑳			サーキットトレーニング 13:15～13:45 大水 武蔵 ⑥	
アロマストレッチ 14:20～14:50 内山 未来 ⑳		代謝アップ Upper Body 14:10～14:55 古屋 涼 ⑤	【グループフィットネス】Conditioning Stretch 14:10～14:55 添田 千弘 ⑥	
ヨガ 45 15:00～15:45 安谷 知代加 ⑳			メガダンス 15:20～16:05 河田 典子 ⑩	
【バーチャルフィットネス】ラディカルパワー 16:10～16:55 ⑳				
ZUMBA® 60 18:00～19:00 Rye緑 ㊗		ボクササイズA 19:10～19:55 福嶋 康誠 ⑤	ラディカルパワー 19:10～19:55 永峯 政樹 ⑩	
HIPHOPダンス 19:15～20:15 CHIHIRO ⑳		ボクササイズB 20:10～20:55 福嶋 康誠 ⑤	ボディコンディショニング 20:10～20:55 永峯 政樹 ⑩	
【バーチャルフィットネス】ファイドウ 20:30～21:15 ⑳				

土曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
バレエ 10:30～11:30 稲永 理恵 ⑳			ピラティス45 10:45～11:30 松尾 いずみ ⑩	
HIPHOPダンス 11:45～12:45 KIMIKA ⑳			アクティブ美ヨガ 11:45～12:45 美和子 ⑩	
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 ⑩	
エキサイトエアロ 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 ⑤	
ラディカルパワー 15:30～16:15 麻植 由香里 ⑳			ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子 ⑩	
K-POPダンス 16:30～17:30 KIMIKA ⑳		GOLF PT枠 10:00～18:00 今泉 学 ⑳	アロマストレッチ 17:15～17:45 内山 未来 ⑩	
			サーキットトレーニング 18:15～18:45 向段 郁哉 ⑥	

日曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
ヨガ 60 10:30～11:30 山本 昭子 ⑳			ウォーク＆ジョグ 10:15～10:45 仲摩 圭之助 ⑥	
			※トレッドミルエリア	
デビュージャズダンス 11:40～12:40 野田 直子 ⑳			パワーヨガ 11:10～12:10 美和子 ⑩	
プレバレエ 12:50～13:20 稲永 理恵 ⑳		イージーストレッチ 13:15～13:45 野原 健太 ⑤	ストリートダンス 13:10～13:55 政 直輝 ⑩	
バレエ 13:30～14:30 稲永 理恵 ⑳			TRXビギナー 14:15～14:45 政 直輝 ⑥	
サーキットトレーニング 15:15～15:45 野原 健太 ⑥			【グループフィットネス】Conditioning Stretch 15:10～15:55 佐藤 慎也 ⑥	
ファイドウ 60 16:00～17:00 麻植 由香理 ⑳			【グループフィットネス】MINDFULNESS 16:10～16:55 政 直輝 ⑥	
ラディカルパワー 17:10～17:55 麻植 由香理 ⑳				

…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。ジムカウンターでのご予約は当日分のみとさせて頂きます。
予約可能本数 … TOTAL Workout Exective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しますのでご注意頂きますようお願い致します。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ってしまいますのでご注意頂きますようお願い致します。
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。

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING

2024.6 *TOTAL Workout* 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

STUDIO #1

- 【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳
- デビューバレエ 11:00～12:00 稲永 理恵 ⑳
- アライメントストレッチ 12:15～13:15 巽 慎之介 ⑳
- ストレッチヨガ 13:30～14:30 岸 由美 ⑳
- 【バーチャルフィットネス】ファイドウ 16:10～16:55 ⑳
- ラディカルパワー 18:40～19:25 永峯 政樹 ⑳
- やさしいパワーヨガ 19:45～20:45 安谷 知代加 ⑳

STUDIO #2

- 代謝アップ Lower Body 15:10～15:55 古屋 涼 ⑤
- GOLF PT枠 18:00～21:00 今泉 学

STUDIO #3

A
- 美ヨガ 11:00～12:00 美和子 ⑩
- TRX ビギナー 12:15～12:45 政 直輝 ⑥
- イージーエアロ Hi&Low 13:30～14:15 大庭 めぐみ ⑩
- 姿勢改善 15:10～15:55 下村 竜太 ⑩
- 【グループフィットネス】Pilates 19:10～19:55 清永 裕美子 ⑥
- 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 20:10～20:55 政 直輝 ⑥

B

火曜

STUDIO #1

- 【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳
- フリースタイルダンス 11:10～11:55 SYU ⑳
- ZUMBA GOLD® 12:10～13:10 Rye緑 ⑳
- ラテンエレガンテ 13:30～14:20 Mutsumi ⑳
- 【バーチャルフィットネス】オキシジェノ 16:10～16:55 ⑳
- ZUMBA® 60 19:00～20:00 城丸 加代子 ㊙
- Uバウンド 20:20～21:05 勝田 寿徳 ⑳
- X55 21:20～21:50 勝田 寿徳 ⑳

STUDIO #2

- 代謝アップ Lower Body 15:10～15:55 橋口 海翔 ⑤
- 【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 16:10～16:55 添田 千弘 ⑤
- ボクササイズA 18:00～18:45 福嶋 康誠 ⑤
- ボクササイズB 19:00～19:45 福嶋 康誠 ⑤

STUDIO #3

A
- TRX ビギナー 11:15～11:45 政 直輝 ⑥
- Yogaビギナー 12:10～12:55 政 直輝 ⑩
- イージーストレッチ 13:15～13:45 山本 恭平 ⑩
- サーキットトレーニング 14:15～14:45 向段 郁哉 ⑥
- 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 18:10～18:55 佐藤 慎也 ⑥
- 【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 19:10～19:55 添田 千弘 ⑥
- 姿勢改善 20:10～20:55 下村 竜太 ⑩

B

水曜

STUDIO #1

- 【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳
- 太極拳 11:00～12:00 佐々木 一樹 ⑳
- コアコンディショニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑳
- ビラティス 60 13:00～14:00 HITOMI ⑳
- 【バーチャルフィットネス】ラディカルステップ 14:20～14:50 ⑳
- アロマヨガ 15:20～16:05 KUMIKO ⑳
- 【バーチャルフィットネス】ハイパーC 16:20～16:50 ⑳
- バレエ 18:30～19:30 古閑森 千絵 ⑳
- SINTEX 19:50～20:35 橋 史哉 ⑳
- パワーカーディオ 20:50～21:35 橋 史哉 ⑳

STUDIO #2

- 代謝アップ Upper Body 14:10～14:55 佐藤 翔 ⑤

STUDIO #3

A
- 代謝アップ Lower Body 11:10～11:55 佐藤 翔 ⑩
- ZUMBA® 45 12:50～13:35 早弥香 ⑩
- フラダンス 14:00～15:00 清水 朋子 ⑩
- サーキットトレーニング 15:15～15:45 山本 恭平 ⑤
- ベリーダンス 18:40～19:40 Kumi ⑩
- 【有料カルチャークラス】空手 19:50～20:50 西村 誠司 ⑩
- リラクゼーションヨガ 21:00～21:45 安谷 知代加 ⑩

B

木曜

STUDIO #1

- 【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳
- ストレッチヨガ 11:40～12:40 岸 由美 ⑳
- ラディカルパワー 13:00～13:45 橘 史哉 ⑳
- 【有料カルチャークラス】ジャズダンス 14:00～15:00 巽 慎之介 ⑳
- イージーストレッチ 15:15～15:45 大水 武蔵 ⑳
- 【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10～16:55 ⑳
- ウォーク＆ジョグ 18:15～18:45 仲摩 圭之助 ⑥
- ※トレッドミルエリア
- ZUMBA® 60 19:10～20:10 Rye緑 ㊙
- HIPHOPダンス 20:30～21:30 CHIHIRO ⑳

STUDIO #2

- 代謝アップ Upper Body 13:10～13:55 橋口 海翔 ⑤
- SINTEX 14:10～14:55 橘 史哉 ⑤

STUDIO #3

A
- ベリーダンス 11:00～12:00 Lilly ⑩
- サーキットトレーニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑥
- 【グループフィットネス】YOGA 13:10～13:55 柴内 拓海 ⑥
- TRXビギナー 14:15～14:45 高木 一平 ⑥
- 【グループフィットネス】Body re-Tuning 18:10～18:55 清永 裕美子 ⑥
- ピラティス 60 19:10～20:10 松尾 いずみ ⑩

B

金曜

STUDIO #1

- 【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳
- 気功 11:00～12:00 大庭 恵子 ⑳
- ZUMBA® 60 12:10～13:10 土井 節子 ㊙
- イージーエアロ Low 13:20～14:05 土井 節子 ⑳
- アロマストレッチ 14:20～14:50 内山 未来 ⑳
- ヨガ 45 15:00～15:45 安谷 知代加 ⑳
- 【バーチャルフィットネス】ラディカルパワー 16:10～16:55 ⑳
- ZUMBA® 60 18:00～19:00 Rye緑 ㊙
- HIPHOPダンス 19:15～20:15 CHIHIRO ⑳
- 【バーチャルフィットネス】ファイドウ 20:30～21:15 ⑳

STUDIO #2

- 代謝アップ Upper Body 14:10～14:55 古屋 涼 ⑤

STUDIO #3

A
- TRXビギナー 12:15～12:45 高木 一平 ⑥
- サーキットトレーニング 13:15～13:45 大水 武蔵 ⑥
- 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 14:10～14:55 添田 千弘 ⑥
- メガダンス 15:20～16:05 河田 典子 ⑩
- ボクササイズA 19:10～19 :55 福嶋 康誠 ⑤
- ボクササイズB 20:10～20:55 福嶋 康誠 ⑤
- ラディカルパワー 19:10～19:55 永峯 政樹 ⑩
- ボディコンディショニング 20:10～20:55 永峯 政樹 ⑩

B

土曜

STUDIO #1

- バレエ 10:30～11:30 稲永 理恵 ⑳
- HIPHOPダンス 11:45～12:45 KIMIKA ⑳
- ZUMBA® 60 13:00～14:00 土井 節子 ㊙
- エキサイトエアロ 14:15～15:15 土井 節子 ㊙
- ラディカルパワー 15:30～16:15 麻植 由香里 ⑳
- K-POPダンス 16:30～17:30 KIMIKA ⑳

STUDIO #2

- GOLF PT枠 10:00～18:00 今泉 学 ⑳

STUDIO #3

A
- ピラティス45 10:45～11:30 松尾 いずみ ⑩
- アクティブ美ヨガ 11:45～12:45 美和子 ⑩
- Mutsumi's ボディコンディショニング 13:00～14:00 Mutsumi ⑩
- 【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 14:10～14:55 柴内 拓海 ⑥
- ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子 ⑩
- アロマストレッチ 17:15～17:45 内山 未来 ⑩
- サーキットトレーニング 18:15～18:45 向段 郁哉 ⑥

B

日曜

STUDIO #1

- ヨガ 60 10:30～11:30 山本 昭子 ⑳
- デビュージャズダンス 11:40～12:40 野田 直子 ⑳
- プレバレエ 12:50～13:20 稲永 理恵 ⑳
- バレエ 13:30～14:30 稲永 理恵 ⑳
- サーキットトレーニング 15:15～15:45 野原 健太 ⑥
- ファイドウ 60 16:00～17:00 麻植 由香理 ⑳
- ラディカルパワー 17:10～17:55 麻植 由香理 ⑳

STUDIO #2

- イージーストレッチ 13:15～13:45 野原 健太 ⑤

STUDIO #3

A
- ウォーク＆ジョグ 10:15～10:45 仲摩 圭之助 ⑥
- ※トレッドミルエリア
- パワーヨガ 11:10～12:10 美和子 ⑩
- ストリートダンス 13:10～13:55 政 直輝 ⑩
- TRXビギナー 14:15～14:45 政 直輝 ⑥
- 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 15:10～15:55 佐藤 慎也 ⑥
- 【グループフィットネス】MINDFULNESS 16:10～16:55 政 直輝 ⑥

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性や連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頂きます。
予約可能本数 … TOTAL Workout Exective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頂きますようお願い致します。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ってしまいますのでご注意頂きますようお願い致します。
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。

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING