

# 2024.7 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			
10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㉔			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉔			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㉔			10:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 10:10~10:55 政直輝 ㉔			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㉔			10:00 バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 ㉔			10:00 ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ㉔					
11:00 デビューバレエ 11:00~12:00 稲永 理恵 ㉔		11:00 美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ㉔	11:00 フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ㉔		11:00 TRX ビギナー 11:15~11:45 政直輝 ㉔	11:00 太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ㉔		11:00 代謝アップ Lower Body 11:10~11:55 佐藤 翔 ㉔	11:00 ベリーダンス 11:00~12:00 Lily ㉔			11:00 氣功 11:00~12:00 大庭 恵子 ㉔			11:00 HIPHOPダンス 11:45~12:45 AINA ㉔		11:00 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔	11:00 ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ㉔		11:00 パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㉔			
12:00 アライメント ストレッチ 12:15~13:15 巽 慎之介 ㉔		12:00 TRX ビギナー 12:15~12:45 政直輝 ㉔	12:00 ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 ㉔		12:00 Yogaビギナー 12:10~12:55 政直輝 ㉔	12:00 コアコンディショニング 12:15~12:45 政直輝 ㉔		12:00 ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 ㉔	12:00 サーキットトレーニング 12:15~12:45 政直輝 ㉔			12:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㉔			12:00 【グループフィットネス】 Pilates 12:10~12:55 高木 一平 ㉔		12:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㉔	12:00 Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㉔		12:00 ストリートダンス 13:10~13:55 政直輝 ㉔			
13:00			13:00 ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ㉔		13:00 イーベストレッチ 13:15~13:45 山本 森平 ㉔	13:00 ピラティス 60 13:00~14:00 HITOMI ㉔		13:00 ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㉔	13:00 代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 ㉔		13:00 【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 巽 慎之介 ㉔	13:00 イーベストアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ㉔		13:00 TRXビギナー 13:10~13:55 柴内 拓海 ㉔	13:00 ZUMBA® 60 14:15~14:45 高木 一平 ㉔		13:00 ZUMBA® 60 14:15~15:15 土井 節子 ㉔	13:00 Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㉔		13:00 イーベストレッチ 13:15~13:45 野原 健太 ㉔	13:00 ストリートダンス 13:10~13:55 政直輝 ㉔		
14:00			14:00		14:00 【グループフィットネス】 Pilates 14:10~14:55 向段 郁哉 ㉔	14:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルステップ 14:20~14:50 ㉔		14:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 佐藤 翔 ㉔	14:00 フラダンス 14:00~15:00 清水 朋子 ㉔		14:00 【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 巽 慎之介 ㉔	14:00 SINTEX 14:10~14:55 橋 史哉 ㉔		14:00 TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ㉔	14:00 アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ㉔		14:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㉔	14:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔	14:00 ZUMBA® 60 14:15~14:45 高木 一平 ㉔	14:00 イーベストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔	14:00 TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ㉔	14:00 エキサイトアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㉔	14:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉔
15:00	15:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ㉔	15:00 姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㉔	15:00	15:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 橋口 海翔 ㉔	15:00	15:00 アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ㉔		15:00 サーキットトレーニング 15:15~15:45 山本 森平 ㉔	15:00 イーベストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔		15:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	15:00 イーベストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔		15:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔	15:00 メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ㉔	15:00 ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ㉔	15:00 ピラティス ~フィール・ザ・ボディ~ 15:30~16:30 小川 治子 ㉔	15:00 サークロトレーニング 15:15~15:45 野原 健太 ㉔	15:00 ファイドゥ 60 16:00~17:00 麻植 由香理 ㉔	15:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉔	15:00 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政直輝 ㉔		
16:00			16:00 【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10~16:55 ㉔		16:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔	16:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉔		16:00	16:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		16:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	16:00 イーベストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔		16:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔	16:00 メロダンス 15:20~16:05 河田 典子 ㉔	16:00 ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ㉔	16:00 ピラティス ~フィール・ザ・ボディ~ 15:30~16:30 小川 治子 ㉔	16:00 サークロトレーニング 15:15~15:45 野原 健太 ㉔	16:00 ファイドゥ 60 16:00~17:00 麻植 由香理 ㉔	16:00 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政直輝 ㉔	16:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉔		
17:00			17:00		17:00	17:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㉔		17:00	17:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔		17:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㉔	17:00 イーベストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔		17:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㉔	17:00 メロダンス 15:20~16:05 河田 典子 ㉔	17:00 ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ㉔	17:00 ピラティス ~フィール・ザ・ボディ~ 15:30~16:30 小川 治子 ㉔	17:00 サークロトレーニング 15:15~15:45 野原 健太 ㉔	17:00 ファイドゥ 60 16:00~17:00 麻植 由香理 ㉔	17:00 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政直輝 ㉔	17:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉔		
18:00			18:00		18:00 【グループフィットネス】 Pilates 18:10~18:55 向段 郁哉 ㉔	18:00	18:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔		18:00	18:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉔		18:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 清永 裕美子 ㉔		18:00 ウォーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ㉔	18:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔	18:00 ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㉔	18:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔	18:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ㉔	18:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 添田 千弘 ㉔	18:00 イーベストレッチ 13:15~13:45 野原 健太 ㉔	18:00 ストリートダンス 13:10~13:55 政直輝 ㉔		
19:00			19:00 ZUMBA® 60 19:00~20:00 城丸 加代子 ㉔		19:00 【グループフィットネス】 Conditioning Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	19:00	19:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔		19:00	19:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉔		19:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 清永 裕美子 ㉔		19:00 ウォーク&ジョグ 18:15~18:45 仲摩 圭之助 ㉔	19:00 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔	19:00 ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㉔	19:00 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔	19:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 添田 千弘 ㉔	19:00 イーベストレッチ 13:15~13:45 野原 健太 ㉔	19:00 ストリートダンス 13:10~13:55 政直輝 ㉔			
20:00			20:00 Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ㉔		20:00 姿勢改善 20:10~20:55 下村 竜太 ㉔	20:00	20:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔		20:00	20:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔		20:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔		20:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔	20:00 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔	20:00 ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㉔	20:00 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔	20:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔	20:00 イーベストレッチ 13:15~13:45 野原 健太 ㉔	20:00 ストリートダンス 13:10~13:55 政直輝 ㉔	20:00 パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㉔		
21:00			21:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ㉔		21:00	21:00 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔		21:00	21:00 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ㉔		21:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔	21:00	21:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔	21:00 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔	21:00 ラディカルパワー 19:10~19:55 永峯 政樹 ㉔	21:00 ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ㉔	21:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ㉔	21:00 イーベストレッチ 13:15~13:45 野原 健太 ㉔	21:00 ストリートダンス 13:10~13:55 政直輝 ㉔	21:00 パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㉔			
22:00			22:00		22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	
23:00			23:00		23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	

- …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)
- …Prime-Conditioning (身体の機能性をバランスよく高めたい方向)
- …Core-Conditioning (体幹周りを意識的、優先的に鍛えたい方向)
- …Muscle-Conditioning (全身の筋肉量をアップさせたい方向)
- …Cardio / Endurance (有酸素運動の中で持久性や運動性を高めたい方向)
- …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。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。お気軽にお声かけください。



