

2025.1 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	
10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチ 10:15~10:35 ㊟			10:00 【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 10:10~11:10 巽 慎之介 ㊟			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルヨガ 10:15~10:35 ㊟			10:00 バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵			10:00 ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ㊟			
11:00 デビューバレエ 11:00~12:00 稲永 理恵 ㊟		11:00 美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ㊟	11:00 フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ㊟		11:00 TRX ビギナー 11:15~11:45 政直輝 ㊟	11:00 太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ㊟		11:00 代謝アップ Lower Body 11:10~11:55 佐藤 翔 ㊟		11:00 ベリータンズ 11:00~12:00 Lily ㊟		11:00 太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ㊟		11:00 HIPHOPダンス 11:45~12:45 AINA ㊟			11:00 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㊟			11:00 パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ㊟	
12:00 アライメント ストレッチ 12:15~13:15 巽 慎之介 ㊟		12:00 TRX ビギナー 12:15~12:45 政直輝 ㊟	12:00 ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 ㊟		12:00 Yogaビギナー 12:10~12:55 政直輝 ㊟	12:00 コアコンディショニング 12:15~12:45 政直輝 ㊟		12:00 リフレッシュボディ 11:40~12:40 岸 由美 ㊟		12:00 【グループフィットネス】 YOGA 12:10~12:55 柴内 拓海 ㊟		12:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㊟		12:00 【グループフィットネス】 Pilates 12:10~12:55 高木 一平 ㊟			12:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㊟			12:00 プレバレエ 12:50~13:20 稲永 理恵 ㊟	
13:00 ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ㊟		13:00 TRX ビギナー 13:15~13:45 大木 武蔵 ㊟	13:00 ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ㊟		13:00 イージーストレッチ 13:15~13:45 山本 森平 ㊟	13:00 アロマヨガ 13:00~13:45 KUMIKO ㊟		13:00 ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ㊟		13:00 代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 ㊟		13:00 イージーエアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ㊟		13:00 TRXビギナー 13:15~13:45 大木 武蔵 ㊟			13:00 ZUMBA® 60 14:15~15:15 土井 節子 ㊟			13:00 Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㊟	
14:00 姿勢改善 15:10~15:55 下村 竜太 ㊟		14:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 古屋 涼 ㊟	14:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 15:10~15:55 ㊟		14:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 向段 郁哉 ㊟	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 ㊟		14:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 佐藤 翔 ㊟		14:00 SINTEX 14:10~14:55 橋 史哉 ㊟		14:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㊟		14:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㊟			14:00 エクサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ㊟			14:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	
			15:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 15:10~15:55 ㊟		15:00 代謝アップ Lower Body 15:10~15:55 橋口 海翔 ㊟	15:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルステップ 14:20~14:50 ㊟		15:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 佐藤 翔 ㊟		15:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㊟		15:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ㊟		15:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㊟			15:00 メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ㊟			15:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	
			16:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㊟		16:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㊟	16:00 【バーチャルフィットネス】 ハイパーC 16:20~16:50 ㊟		16:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 佐藤 翔 ㊟		16:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ㊟		16:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルパワー 16:10~16:55 ㊟		16:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㊟			16:00 ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香理 ㊟			16:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	
			17:00 【バーチャルフィットネス】 ZUMBA® 60 19:00~20:00 古藤 葉子 ㊟		17:00 【バーチャルフィットネス】 ZUMBA® 60 19:00~20:00 古藤 葉子 ㊟	17:00 【バーチャルフィットネス】 ZUMBA® 60 19:00~20:00 古藤 葉子 ㊟		17:00 【バーチャルフィットネス】 ZUMBA® 60 19:00~20:00 古藤 葉子 ㊟		17:00 【バーチャルフィットネス】 ZUMBA® 60 19:00~20:00 古藤 葉子 ㊟		17:00 【バーチャルフィットネス】 ZUMBA® 60 19:00~20:00 古藤 葉子 ㊟		17:00 【バーチャルフィットネス】 ZUMBA® 60 19:00~20:00 古藤 葉子 ㊟			17:00 K-POPダンス 16:30~17:30 KIMIKA ㊟			17:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	
			18:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		18:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟	18:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		18:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		18:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		18:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		18:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟			18:00 アロマストレッチ 17:15~17:45 内山 未来 ㊟			18:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	
			19:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		19:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟	19:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		19:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		19:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		19:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		19:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟			19:00 サーキットトレーニング 15:15~15:45 野原 健太 ㊟			19:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	
			20:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		20:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟	20:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		20:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		20:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		20:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		20:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟			20:00 ラディカルパワー 19:15~19:55 永峯 政樹 ㊟			20:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	
			21:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		21:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟	21:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		21:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		21:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		21:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		21:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟			21:00 サーキットトレーニング 15:15~15:45 野原 健太 ㊟			21:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	
			22:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		22:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟	22:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		22:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		22:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		22:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		22:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟			22:00 サーキットトレーニング 15:15~15:45 野原 健太 ㊟			22:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	
			23:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		23:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟	23:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		23:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		23:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		23:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟		23:00 【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ㊟			23:00 サーキットトレーニング 15:15~15:45 野原 健太 ㊟			23:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㊟	

- 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。お気軽にお声かけください。