

# 2025.2 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																				
10:30	【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ㉔		【バーチャルフィットネス】 ラディカル・ヨガ 10:15~10:35 ㉔			【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ㉔			【有料チャータークラス】 ジャズダンス 10:10~11:10 巽 慎之介 ㉔			【バーチャルフィットネス】 ラディカル・ヨガ 10:15~10:35 ㉔								
11:00	デビューバレエ 11:00~12:00 稲永 理恵 ㉔		美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ㉔			太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ㉔			ベリーグイナー 11:00~12:00 Lilly ㉔			太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ㉔			バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 ㉔			ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ㉔		
12:00	アライメント ストレッチ 12:15~13:15 巽 慎之介 ㉔		TRX ビギナー 12:15~12:45 政直輝 ㉔			コアコンディショニング 12:15~12:45 政直輝 ㉔			リフレッシュボディ 11:40~12:40 岸 由美 ㉔			ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ㉔			HIPHOPダンス 11:45~12:45 AINA ㉔			アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔		
13:00			ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye緑 ㉔			ヨガ 45 13:00~13:45 KUMIKO ㉔			【グループレッスン】 YOGA 12:10~12:55 柴内 拓海 ㉔			【グループレッスン】 Pilates 12:10~12:55 高木 一平 ㉔			ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㉔			Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ㉔		
14:00	ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ㉔		ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ㉔			【グループレッスン】 Quickness 14:10~14:55 佐藤 翔 ㉔			代謝アップ Upper Body 13:10~13:55 橋口 海翔 ㉔			【グループレッスン】 Conditioning Stretch 14:10~14:55 添田 千弘 ㉔			ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ㉔			【グループレッスン】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ㉔		
15:00	姿勢改善 15:10~15:55 下村 電太 ㉔		【グループレッスン】 Shoulder improvement 15:10~15:55 古屋 涼 ㉔			【グループレッスン】 Health Exercise 15:10~15:55 山本 恭平 ㉔			SINTEX 14:10~14:55 橋 史哉 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉔			【グループレッスン】 Stretch 15:10~15:55 野原 健太 ㉔		
16:00			【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 15:10~15:55 橋口 海翔 ㉔			【グループレッスン】 Knee improvement 15:10~15:55 橋口 海翔 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 Pilates 15:20~16:05 河田 典子 ㉔			【グループレッスン】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ㉔		
17:00			【グループレッスン】 Dynamic Swing Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ㉔			【グループレッスン】 Health Exercise 15:10~15:55 山本 恭平 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 Pilates 15:20~16:05 河田 典子 ㉔			【グループレッスン】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ㉔		
18:00						【グループレッスン】 Quickness 14:10~14:55 佐藤 翔 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 Pilates 15:20~16:05 河田 典子 ㉔			【グループレッスン】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ㉔		
19:00	ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ㉔		【グループレッスン】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉔			【グループレッスン】 Quickness 14:10~14:55 佐藤 翔 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 Pilates 15:20~16:05 河田 典子 ㉔			【グループレッスン】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ㉔		
20:00	やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ㉔		【グループレッスン】 Conditioning Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔			【グループレッスン】 Quickness 14:10~14:55 佐藤 翔 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 Pilates 15:20~16:05 河田 典子 ㉔			【グループレッスン】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ㉔		
21:00						【グループレッスン】 Quickness 14:10~14:55 佐藤 翔 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 Pilates 15:20~16:05 河田 典子 ㉔			【グループレッスン】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ㉔		
22:00						【グループレッスン】 Quickness 14:10~14:55 佐藤 翔 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 Pilates 15:20~16:05 河田 典子 ㉔			【グループレッスン】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ㉔		
23:00						【グループレッスン】 Quickness 14:10~14:55 佐藤 翔 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 TRX Expert 15:10~15:55 大水 武蔵 ㉔			【グループレッスン】 Pilates 15:20~16:05 河田 典子 ㉔			【グループレッスン】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ㉔		

- 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。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。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。お気軽にお声かけください。

