

2025.9 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 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 【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 10:00~11:00 巽 慎之介 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		
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 Katy ㉔	11:00 太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ㉔							11:00 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		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 リフレッシュボディ 11:40~12:40 岸 由美 ㉔	12:00 【グループフィットネス】 YOGA 12:10~12:55 柴内 拓海 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 HIPHOPダンス 11:45~12:45 Ijisuu ㉔			12:00 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ㉔		
13:00 ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ㉔		13:00 イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ㉔	13:00 ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ㉔		13:00 Yoga 45 13:00~13:45 KUMIKO ㉔	13:00 ヨガ 45 13:00~13:45 KUMIKO 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 ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 ㉔				13:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 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 プレバレエ 12:50~13:20 稲永 理恵 ㉔
15:00 姿勢改善 15:10~15:55 ARISU ㉔		15:00 【グループブレッソン】 Shoulder improvement 15:10~15:55 古屋 涼 ㉔	15:00 【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		15:00 【グループブレッソン】 Knee improvement 15:10~15:55 橋口 海翔 ㉔	15:00 ボディコンディショニング ファイドウ 15:10~15:55 Rye 緑 ㉔		15:00 フラダンス 14:00~15:00 清水 朋子 ㉔		15:00 SINTEX 14:10~14:55 橋 史哉 ㉔	15:00 イーゼーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔				15:00 イーゼーエアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ㉔			15:00 【グループブレッソン】 TRX Expert 13:10~13:55 大木 武蔵 ㉔		15:00 【グループブレッソン】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ㉔
			16:00 【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:10~16:55 橋口 海翔 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 ボディコンディショニング ファイドウ 16:10~16:55 Rye 緑 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 TRXビギナー 14:15~14:45 高木 一平 ㉔	16:00 イーゼーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔				16:00 アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ㉔			16:00 【グループブレッソン】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ㉔		16:00 【グループブレッソン】 Stretching 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉔
			17:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 17:10~17:55 添田 千弘 ㉔		17:00 【グループブレッソン】 Foot improvement 17:10~17:55 内山 未来 ㉔	17:00 ボディコンディショニング ファイドウ 17:10~17:55 Rye 緑 ㉔		17:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 17:10~17:55 ㉔		17:00 代謝アップ Upper Body 14:10~14:55 古屋 涼 ㉔	17:00 イーゼーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔				17:00 メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ㉔			17:00 【グループブレッソン】 Pilates 15:30~16:30 小川 治子 ㉔		17:00 【グループブレッソン】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政直輝 ㉔
			18:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 18:10~18:55 添田 千弘 ㉔		18:00 【グループブレッソン】 Stretching 18:10~18:55 佐藤 慎也 ㉔	18:00 ボディコンディショニング ファイドウ 18:10~18:55 Rye 緑 ㉔		18:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 18:10~18:55 ㉔		18:00 【グループブレッソン】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉔	18:00 イーゼーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔				18:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye 緑 ㉔			18:00 【グループブレッソン】 Foot improvement 17:10~17:55 内山 未来 ㉔		18:00 【グループブレッソン】 SARADANCE 18:15~18:45 向坂 郁哉 ㉔
			19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔		19:00 【グループブレッソン】 Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	19:00 ボディコンディショニング ファイドウ 19:10~19:55 Rye 緑 ㉔		19:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 19:10~19:55 ㉔		19:00 【グループブレッソン】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉔	19:00 イーゼーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔				19:00 HIPHOPダンス 19:15~20:15 HINA ㉔			19:00 【グループブレッソン】 Foot improvement 17:10~17:55 内山 未来 ㉔		19:00 【グループブレッソン】 Stretching 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉔
			20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 20:10~20:55 添田 千弘 ㉔		20:00 【グループブレッソン】 Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	20:00 ボディコンディショニング ファイドウ 20:10~20:55 Rye 緑 ㉔		20:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 20:10~20:55 ㉔		20:00 【グループブレッソン】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉔	20:00 イーゼーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔				20:00 HIPHOPダンス 20:30~21:30 YUTA ㉔			20:00 【グループブレッソン】 Foot improvement 17:10~17:55 内山 未来 ㉔		20:00 【グループブレッソン】 Stretching 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉔
			21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 21:10~21:50 添田 千弘 ㉔		21:00 【グループブレッソン】 Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	21:00 ボディコンディショニング ファイドウ 21:10~21:50 Rye 緑 ㉔		21:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 21:10~21:50 ㉔		21:00 【グループブレッソン】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉔	21:00 イーゼーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔				21:00 HIPHOPダンス 20:30~21:30 YUTA ㉔			21:00 【グループブレッソン】 Foot improvement 17:10~17:55 内山 未来 ㉔		21:00 【グループブレッソン】 Stretching 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉔
			22:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 22:10~22:50 添田 千弘 ㉔		22:00 【グループブレッソン】 Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	22:00 ボディコンディショニング ファイドウ 22:10~22:50 Rye 緑 ㉔		22:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 22:10~22:50 ㉔		22:00 【グループブレッソン】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉔	22:00 イーゼーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔				22:00 HIPHOPダンス 20:30~21:30 YUTA ㉔			22:00 【グループブレッソン】 Foot improvement 17:10~17:55 内山 未来 ㉔		22:00 【グループブレッソン】 Stretching 15:10~15:55 佐藤 慎也 ㉔
			23:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 23:10~23:50 添田 千弘 ㉔		23:00 【グループブレッソン】 Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ㉔	23:00 ボディコンディショニング ファイドウ 23:10~23:50 Rye 緑 ㉔		23:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 23:10~23:50 ㉔		23:00 【グループブレッソン】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清水 裕美子 ㉔	23:00 イーゼーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ㉔				23:00 HIPHOPダンス 20:30~21:30 YUTA ㉔			23:00 【グループブレッソン】 Foot improvement 17:10~17:55 内山 未来 ㉔		23:00 【グループブレッソン】 Stretching 15:10~15:55 佐藤 慎也 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。