

# 2025.12 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			
A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B	
【バーチャルフィットネス】ストレッチ 10:10~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】ヨガ 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】ストレッチ 10:15~10:35 ⑩			【有料カルチャークラス】ジャズダンス 10:00~11:00 異 憲之介 ⑩			【バーチャルフィットネス】ヨガ 10:15~10:35 ⑩			パレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 ⑩			ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ⑩		【グループレッスン】Quickness 10:10~10:55 佐藤 翔 ⑤			
デビューパレエ 11:00~12:00 稲永 理恵 ⑩			美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ⑩			TRX ビギナー 11:15~11:45 政 直輝 ⑥			太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ⑩			代謝アップ Lower Body 11:10~11:55 佐藤 翔 ⑩			太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ⑩			ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ ⑩		パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ⑩			
アライメントストレッチ 12:15~13:15 異 憲之介 ⑩			ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye 緑 ⑩			Yogaビギナー 12:10~12:55 政 直輝 ⑩			リフレッシュユーピディ 12:00~12:40 岸由美 ⑩			コアコンディショニング 12:15~12:45 政 直輝 ⑩			ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ⑩			アクティブヨガ 11:45~12:45 美和子 ⑩		ストリートダンス 12:00~13:00 野田 直子 ⑩			
ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ⑩			イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ⑩			ラテンエレガンテ 13:30~14:20 Mutsumi ⑩			ヨガ 45 13:00~13:45 KUMIKO ⑩			ラディカルパワー 13:00~13:45 橋 史哉 ⑩			YOGA 45 12:50~13:35 早弥香 ⑩			Mutsumi's ボディコンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ⑩		【グループレッスン】Power Lifting 13:10~13:55 政 直輝 ⑩			
姿勢改善 15:10~15:55 ARISU ⑩			【グループレッスン】Shoulder improvement 15:10~15:55 古屋 涼 ⑤			【バーチャルフィットネス】Knee Improvement 15:10~15:55 橋口 海翔 ⑤			【バーチャルフィットネス】Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 向段 郁哉 ⑥			【バーチャルフィットネス】Dynamic Swing/ Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ⑤			【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10~16:55 ⑩			【グループレッスン】Knee Improvement 15:10~15:55 Rye 緑 ⑩		【グループレッスン】Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 内山 未来 ⑥			
ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ⑩			GOLF PT枠 18:00~21:00 今泉 学			【グループフィットネス】Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 懇也 ⑥			【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10~16:55 ⑩			【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10~16:55 ⑩			【バーチャルフィットネス】Body re-Tuning 18:10~18:55 清永 裕美子 ⑥		ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye 緑 ⑩		【グループフィットネス】Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 懇也 ⑥				
やさしいパワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ⑩			ZUMBA® 45 19:15~20:00 柴田 あすか ⑩			【グループフィットネス】Conditioning Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ⑥			【バーチャルフィットネス】Uバウンド 19:10~19:55 ARISU ⑩			SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉 ⑩			Uバウンド 19:10~19:55 ARISU ⑩		HIPHOPダンス 19:15~20:15 HINA ⑩		【グループフィットネス】Foot improvement 17:10~17:55 内山 未来 ⑥				
ZUMBA® 60 19:50~20:50 梶谷 大輔 ⑩			Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ⑩			姿勢改善 20:10~20:55 下村 竜太 ⑩			【有料カルチャークラス】空手 19:50~20:50 西村 誠司 ⑩			Uバウンド 20:50~21:35 橋 史哉 ⑩			【バーチャルフィットネス】空手 19:50~20:50 西村 誠司 ⑩		【バーチャルフィットネス】Uバウンド 19:10~19:55 ARISU ⑩		【グループフィットネス】Conditioning Stretch 18:15~18:45 向段 郁哉 ⑥				
X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ⑩			リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ⑩			【バーチャルフィットネス】空手 20:50~21:35 橋 史哉 ⑩			【バーチャルフィットネス】Uバウンド 20:50~21:35 橋 史哉 ⑩			【バーチャルフィットネス】空手 20:50~21:35 橋 史哉 ⑩			【バーチャルフィットネス】空手 20:50~21:35 橋 史哉 ⑩		【バーチャルフィットネス】Uバウンド 19:10~19:55 ARISU ⑩		【グループフィットネス】Mindfulness 16:10~16:55 政 直輝 ⑥				

…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 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。