

2026.1 *TOTAL Workout* 福岡店 スタジオレッスン & PremiumFitness プログラム

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。預めご了承ください。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。

…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 U …定員人数

TOTAL **Workout**

PERSONAL TRAINING