

# 2026.2 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			
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】ストレッチング 10:15~10:35 ②			10:00 【バーチャルフィットネス】ヨガ 10:15~10:35 ②			10:00 【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15~10:35 ②			10:00 【有料カルチャーカラス】ジャズダンス 10:00~11:00 異 憲介 ②			10:00 【バーチャルフィットネス】ヨガ 10:15~10:35 ②			10:00 バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 ②			10:00 【グループレッスン】Quickness 10:10~10:55 佐藤 翔 ⑤					
デビューバレエ 11:00~12:00 稲永 理恵 ②			11:00 美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ⑩			11:00 TRX ビギナー 11:15~11:45 政 直輝 ⑥			11:00 太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ⑩			11:00 太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ⑩			11:00 ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いづみ ⑩			11:00 ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ⑩					
アライメントストレッチ 12:15~13:15 異 憲介 ②			12:00 TRX ビギナー 12:15~12:45 政 直輝 ⑥			12:00 ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye 緑 ⑩			12:00 コアコンディショニング 12:15~12:45 政 直輝 ⑩			12:00 【グループレッスン】WHEEL YOGA 12:10~12:55 案内 拓海 ⑤			12:00 HIPHOPダンス 11:45~12:45 美和子 ⑩			12:00 デビューヤズダンス 11:45~12:40 野田 直子 ⑩					
ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ②			13:00 イージーエアロ Hi&Low 13:30~14:15 大庭 めぐみ ⑩			13:00 ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ⑩			13:00 ヨガ 45 13:00~13:45 KUMIKO ⑩			13:00 SINTEX 13:00~13:45 Saki ⑩			13:00 【グループレッスン】TRX Expert 13:10~13:55 大水 武蔵 ⑥			13:00 【グループレッスン】コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ⑩					
姿勢改善 15:10~15:55 ARISU ②			14:00 【グループレッスン】Shoulder improvement 15:10~15:55 古屋 淳 ⑤			14:00 【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 向段 郁哉 ⑥			14:00 フラダンス 14:00~15:00 清水 朋子 ⑩			14:00 HIIT the Beat 14:10~14:55 渡邊 俊太 ⑩			14:00 【グループフィットネス】アロマストレッチ 14:20~14:50 内山 未来 ②			14:00 【グループフィットネス】エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ⑩					
ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ②			15:00 【グループフィットネス】Knee improvement 15:10~15:55 橋口 海翔 ⑤			15:00 【バーチャルフィットネス】Knee improvement 15:10~15:55 橋口 海翔 ⑤			15:00 ボディコンディショニング 15:10~15:55 Rye 緑 ⑩			15:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 大水 武蔵 ⑩			15:00 ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ③			15:00 メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ⑩					
GOLF PT枠 18:00~21:00 今泉 学			16:00 【グループフィットネス】Dynamic Swing Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ⑤			16:00 【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10~16:55 ②			16:00 【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10~16:55 ②			16:00 【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10~16:55 ②			16:00 【グループフィットネス】Ladder Barrel 16:10~16:55 清永 裕美子 ③			16:00 ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ②					
やさしいパワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ⑩			17:00 ZUMBA® 45 19:15~20:00 柴田 あづさ ②			18:00 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 健也 ⑥			18:00 バレエ 18:30~19:30 古閑森 千絵 ②			18:00 【グループフィットネス】Body re-Tuning 18:10~18:55 清永 裕美子 ⑤			18:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye 緑 ②			18:00 ファイロウ 60 16:00~17:00 麻植 由香理 ②					
Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ②			19:00 ZUMBA® 45 19:15~20:00 柴田 あづさ ②			20:00 【グループフィットネス】Conditioning Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ⑥			20:00 ピラティス45 19:50~20:35 西村 誠司 ⑨			20:00 Uバウンド 19:10~19:55 ARISU ⑩			19:00 HIPHOPダンス 19:15~20:15 HINA ②			17:00 ラディカルパワー 17:10~17:55 麻植 由香理 ②					
X5 21:20~21:50 勝田 寿徳 ②			20:00 姿勢改善 20:10~20:55 下村 竜太 ⑩			21:00 リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ⑩			21:00 HIIT the Beat 20:30~21:30 渡邊 俊太 ⑩			21:00 【グループフィットネス】空手 19:50~20:50 西村 誠司 ⑨			20:00 ボディケストレッチ 20:10~20:55 山尾 美由 ⑩			18:00 【グループフィットネス】MINDFULNESS 16:10~16:55 政 直輝 ⑥					
NEW			21:00			22:00			22:00			23:00			23:00			20:00			19:00		
ZUMBA® 60 19:40~20:40 梶谷 大輔 ②			22:00			23:00			23:00			30			30			30			19:00		
NEW			23:00			30			30			30			30			30			20:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			21:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			22:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			23:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			20:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			19:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			18:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			17:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			16:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			15:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			14:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			13:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			12:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			11:00		
NEW			30			30			30			30			30			30			10:00		

...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。