2026.4 *TOTAL* ***Workout*** 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
11:00	デビューバレエ 11:00～12:00 稲永 理恵 ⑳			美ヨガ 11:00～12:00 美和子 ⑩	
12:00	アライメントストレッチ 12:15～13:15 冀 慎之介 ⑳			TRX ビギナー 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
13:00	ストレッチヨガ 13:30～14:30 岸 由美 ⑳			イージーエアロ Hi&Low 13:30～14:15 大庭 めぐみ ⑩	
14:00					
15:00	姿勢改善 15:10～15:55 ARISU ⑳			【グループレッスン】Shoulder improvement 15:10～15:55 古屋 涼 ⑤	
16:00					
17:00					
18:00	ラディカルパワー 18:40～19:25 永峯 政樹 ⑳	GOLF PT枠 18:00～21:00 今泉 学			
19:00	ZUMBA® 60 19:40～20:40 梶谷 大輔 ㉕			やさしいパワーヨガ 19:45～20:45 安谷 知代加 ⑩	
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

火曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳				
11:00	フリースタイルダンス 11:10～11:55 SYU ⑳			TRX ビギナー 11:15～11:45 政 直輝 ⑥	
12:00	ZUMBA GOLD® 12:10～13:10 Rye緑 ⑳			Yogaビギナー 12:10～12:55 政 直輝 ⑩	
13:00	ラテンエレガンテ 13:30～14:20 Mutsumi ⑳				
14:00				【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 14:10～14:55 向段 郁哉 ⑥	
15:00	【バーチャルフィットネス】ファイドウ 15:10～15:55 ⑳		【グループレッスン】Knee improvement 15:10～15:55 橋口 海翔 ⑤		
16:00			【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 16:10～16:55 添田 千弘 ⑤		
17:00				【グループフィットネス】Conditioning Stretch 16:10～16:55 佐藤 慎也 ⑥	
18:00				【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 19:10～19:55 添田 千弘 ⑥	
19:00	ZUMBA® 45 19:15～20:00 柴田 あずさ ㉕			姿勢改善 20:10～20:55 下村 竜太 ⑩	
20:00	Uバウンド 20:20～21:05 勝田 寿徳 ⑳				
21:00	X55 21:20～21:50 勝田 寿徳 ⑳				
22:00					
23:00					

水曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
11:00	太極拳 11:00～12:00 佐々木 一樹 ⑳			代謝アップ Lower Body 11:10～11:55 佐藤 翔 ⑩	
12:00	コアコンディショニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑳				
13:00	ヨガ 45 13:00～13:45 KUMIKO ⑳			ZUMBA® 45 12:50～13:35 早弥香 ⑩	
14:00	【バーチャルフィットネス】ラディカルステップ 14:20～14:50 ⑳			フラダンス 14:00～15:00 清水 朋子 ⑩	
15:00	ボディコンディショニング 15:10～15:55 Rye 緑 ⑳				
16:00					
17:00	バレエ 18:30～19:30 古閑森 千絵 ⑳			【有料カルチャークラス】空手 19:50～20:50 西村 誠司 ⑩	
18:00	ピラティス45 20:00～20:45 渡邊 俊太 ⑳			リラクゼーションヨガ 21:00～21:45 安谷 知代加 ⑩	
19:00	HIIT the Beat 21:00～21:45 渡邊 俊太 ⑳				
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

木曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	【有料カルチャークラス】ジャズダンス 10:00～11:00 冀 慎之介 ⑳				
11:00	リフレッシュボディ 11:40～12:40 岸 由美 ⑳			ベリーダンス 11:00～12:00 Katy ⑩	
12:00	SINTEX 13:00～13:45 Saki ⑳		【グループレッスン】WHEEL YOGA 12:10～12:55 柴内 拓海 ⑤	サーキットトレーニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
13:00	HIIT the Beat 14:10～14:55 渡邊 俊太 ⑳			代謝アップ Upper Body 13:10～13:55 橋口 海翔 ⑩	
14:00				TRXビギナー 14:15～14:45 高木 一平 ⑥	
15:00	【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10～16:55 ⑳			イージーストレッチ 15:15～15:45 大水 武蔵 ⑩	
16:00					
17:00				【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					
19:00	Uバウンド 19:10～19:55 ARISU ⑳			ピラティス 60 19:10～20:10 松尾 いずみ ⑩	
20:00	HIPHOPダンス 20:30～21:30 優李 ⑳				
21:00					
22:00					
23:00					

金曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳				
11:00	太極拳 11:00～12:00 佐々木 一樹 ⑳				
12:00	ZUMBA® 60 12:10～13:10 土井 節子 ㉕			【グループフィットネス】Pilates 12:10～12:55 髙木 一平 ⑥	
13:00	イージーエアロ Low 13:20～14:05 土井 節子 ⑳			【グループレッスン】TRX Expert 13:10～13:55 大水 武蔵 ⑥	
14:00	アロマストレッチ 14:20～14:50 内山 未来 ⑳		【グループフィットネス】Conditioning Stretch 14:10～14:55 添田 千弘 ⑥	代謝アップ Upper Body 14:10～14:55 古屋 涼 ⑩	
15:00	ヨガ 45 15:00～15:45 安谷 知代加 ㉕			メガダンス 15:20～16:05 河田 典子 ⑩	
16:00	【バーチャルフィットネス】ラディカルパワー 16:10～16:55 ⑳		【グループフィットネス】Ladder Barrel 16:10～16:55 清永 裕美子 ③		
17:00					
18:00	ZUMBA® 60 18:00～19:00 Rye緑 ㉕				
19:00	HIPHOPダンス 19:15～20:15 HINA ⑳			ファイドウ45 19:10～19:55 山尾 美由 ⑩	
20:00				ボディケアストレッチ 20:10～20:55 山尾 美由 ⑩	
21:00					
22:00					
23:00					

土曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00					
11:00	バレエ 10:30～11:30 稲永 理恵 ⑳			ピラティス45 10:45～11:30 松尾 いずみ ⑩	
12:00	HIPHOPダンス 11:45～12:45 Ijisuu ⑳			アクティブ美ヨガ 11:45～12:45 美和子 ⑩	
13:00	ZUMBA® 60 13:00～14:00 土井 節子 ㉕			Mutsumi's ボディコンディショニング 13:00～14:00 Mutsumi ⑩	
14:00	エキサイトエアロ 14:15～15:15 土井 節子 ㉕			【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 14:10～14:55 柴内 拓海 ⑥	
15:00	NEW ラディカルパワー 15:30～16:15 川口 優菜 ⑳	GOLF PT枠 10:00～18:00 今泉 学		ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子 ⑩	
16:00				【グループレッスン】Foot improvement 17:10～17:55 内山 未来 ⑥	
17:00					
18:00				サーキットトレーニング 18:15～18:45 向段 郁哉 ⑥	
19:00					
20:00					

日曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	ヨガ 60 10:30～11:30 山本 昭子 ⑳			【グループレッスン】Quickness 10:10～10:55 佐藤 翔 ⑤	
11:00	デビュージャズダンス 11:40～12:40 野田 直子 ⑳			パワーヨガ 11:10～12:10 美和子 ⑩	
12:00	プレバレエ 12:50～13:20 稲永 理恵 ⑳		【グループレッスン】Power Lifting 13:10～13:55 野原 健太 ⑤	ストリートダンス 13:10～13:55 政 直輝 ⑩	
13:00	バレエ 13:30～14:30 稲永 理恵 ⑳			TRXビギナー 14:15～14:45 政 直輝 ⑥	
14:00					
15:00	サーキットトレーニング 15:15～15:45 野原 健太 ⑤			【グループフィットネス】Conditioning Stretch 15:10～15:55 佐藤 慎也 ⑥	
16:00	NEW ファイドウ 45 16:00～16:45 麻植 由香理 ⑳			【グループフィットネス】MINDFULNESS 16:10～16:55 政 直輝 ⑥	
17:00	NEW ラディカルパワー 17:00～17:45 麻植 由香理 ⑳				
18:00					
19:00					
20:00					

…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 Exective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し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。

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING