

2026.6 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】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカル・ヨガ 10:15~10:35 ⑩			10:00 【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			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 ⑩			10:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカル・ヨガ 10:15~10:35 ⑩			10:00			10:00			
11:00 デビューバレエ 11:00~12:00 稲永 理恵 ⑩		11:00 美ヨガ 11:00~12:00 美和子 ⑩	11:00 フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ⑩		11:00 TRX ビギナー 11:15~11:45 政直輝 ⑩	11:00 太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ⑩		11:00 代謝アップ Lower Body 11:10~11:55 佐藤 翔 ⑩		11:00 ベリーダンス 11:00~12:00 Katy ⑩		11:00 太極拳 11:00~12:00 佐々木 一樹 ⑩			11:00 バレエ 10:30~11:30 稲永 理恵 ⑩		11:00 ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ ⑩	11:00 ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ⑩		11:00 【グループレッスン】 Quickness 10:10~10:55 佐藤 翔 ⑩	
12:00 アライメント ストレッチ 12:15~13:15 巽 慎之介 ⑩		12:00 TRX ビギナー 12:15~12:45 政直輝 ⑩	12:00 ZUMBA GOLD® 12:10~13:10 Rye 緑 ⑩		12:00 Yoga ビギナー 12:10~12:55 政直輝 ⑩	12:00 コアコンディショニング 12:15~12:45 政直輝 ⑩		12:00 リフレッシュボディ 11:40~12:40 岸 由美 ⑩		12:00 【グループレッスン】 WHEEL YOGA 12:10~12:55 柴内 拓海 ⑩		12:00 ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ⑩			12:00 【グループフィットネス】 Pilates 12:10~12:55 高木 一平 ⑩		12:00 アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ⑩	12:00 HIPHOPダンス 11:45~12:45 Ijisuu ⑩	12:00 デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 ⑩	12:00 【グループフィットネス】 Power Lifting 13:10~13:55 野原 健太 ⑩	
13:00 ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ⑩			13:00 ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ⑩		13:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 向段 郁哉 ⑩	13:00 ヨガ 45 13:00~13:45 KUMIKO ⑩		13:00 ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 ⑩		13:00 SINTEX 13:00~13:45 Saki ⑩		13:00 イージーエアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ⑩			13:00 【グループレッスン】 TRX Expert 13:10~13:55 大木 武蔵 ⑩		13:00 Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ⑩	13:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ⑩	13:00 プレバレエ 12:50~13:20 稲永 理恵 ⑩	13:00 【グループレッスン】 Street Dance 13:10~13:55 政直輝 ⑩	
15:00 姿勢改善 15:10~15:55 ARISU ⑩		15:00 【グループレッスン】 Shoulder Improvement 15:10~15:55 古屋 涼 ⑩	15:00 【バーチャルフィットネス】 フアイドゥ 15:10~15:55 橋口 海翔 ⑩		15:00 【グループフィットネス】 Foot Improvement 15:10~15:55 橋口 海翔 ⑩	15:00 ボディコンディショニング フアイドゥ 15:10~15:55 Rye 緑 ⑩		15:00 【バーチャルフィットネス】 ラディカルステップ 14:20~14:50 ⑩		15:00 HIIT the Beat 14:10~14:55 渡邊 俊太 ⑩		15:00 イージーストレッチ 15:15~15:45 大木 武蔵 ⑩			15:00 【グループフィットネス】 TRX Expert 13:10~13:55 大木 武蔵 ⑩		15:00 エキサイトエアロ 14:15~15:15 土井 節子 ⑩	15:00 ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ⑩	15:00 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ⑩	15:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 野原 健太 ⑩	
			16:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ⑩		16:00 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ⑩	16:00		16:00 【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ⑩		16:00		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 ⑩		16:00 【グループフィットネス】 Ladder Barrel 16:10~16:55 清永 裕美子 ⑩		16:00 メガダンス 15:20~16:05 河田 典子 ⑩	16:00 ラディカルパワー 15:30~16:15 川口 優菜 ⑩	16:00 ピラティス ~フェール・ザ・ボディ~ 15:30~16:30 小川 治子 ⑩	16:00 【グループフィットネス】 Stretch 15:10~15:55 佐藤 慎也 ⑩	16:00 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 16:10~16:55 政直輝 ⑩	
18:00 ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ⑩			18:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑩		18:00 【グループフィットネス】 Conditioning Suspension Exercise 19:10~19:55 添田 千弘 ⑩	18:00 バレエ 18:30~19:30 古閑森 千絵 ⑩		18:00 【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10~18:55 清永 裕美子 ⑩		18:00 Uバウンド 19:10~19:55 ARISU ⑩		18:00 ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye 緑 ⑩			18:00 【グループフィットネス】 サークイットトレーニング 18:15~18:45 向段 郁哉 ⑩		18:00 ファイドゥ45 19:10~19:55 山尾 美由 ⑩	18:00 HIPHOPダンス 19:15~20:15 HINA ⑩	18:00	18:00 【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 15:10~15:55 野原 健太 ⑩	
20:00 ZUMBA® 60 19:40~20:40 梶谷 大輔 ⑩		20:00 やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ⑩	20:00 Uバウンド 20:20~21:05 勝田 寿徳 ⑩		20:00 姿勢改善 20:10~20:55 下村 竜太 ⑩	20:00 ピラティス45 20:00~20:45 渡邊 俊太 ⑩		20:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50~20:50 西村 誠司 ⑩		20:00 HIPHOPダンス 20:30~21:30 優季 ⑩		20:00 【バーチャルフィットネス】 ボディケアストレッチ 20:10~20:55 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	20:00	20:00	20:00	
			21:00 X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ⑩			21:00 HIIT the Beat 21:00~21:45 渡邊 俊太 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		21:00					21:00 ボディケアストレッチ 20:10~20:55 山尾 美由 ⑩	21:00	21:00	21:00	
						22:00						22:00						22:00	22:00	22:00	22:00
						23:00						23:00						23:00	23:00	23:00	23:00

- ...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。急な体調不良等は担当講師にお申し付けください
 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。店舗での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きます。お気軽にお声かけください。

