2026.6　*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
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
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	
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	
ストレッチヨガ 13:30～14:30 岸 由美 ⑳				
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	
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		
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	

火曜

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

水曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
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	
コアコンディショニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑳				
ヨガ 45 13:00～13:45 KUMIKO ⑳			ZUMBA® 45 12:50～13:35 早弥香 ⑩	
【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	
ボディコンディショニング 15:10～15:55 Rye 緑 ⑳				
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	
ピラティス45 20:00～20:45 渡邊　俊太 ㉑			リラクゼーションヨガ 21:00～21:45 安谷 知代加 ⑩	
HIIT the Beat 21:00～21:45 渡邊　俊太 ⑳				

木曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【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				
リフレッシュボディ 11:40～12:40 岸 由美 ⑳		【グループレッスン】WHEEL YOGA 12:10～12:55 柴内 拓海 ⑤	ベリーダンス 11:00～12:00 Katy ⑩	
SINTEX 13:00～13:45 Saki ⑳			サーキットトレーニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
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	
			TRXビギナー 14:15～14:45 高木 一平 ⑥	
【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	
Uバウンド 19:10～19:55 ARISU ⑳			【グループフィットネス】Body re-Tuning 18:10～18:55 清永 裕美子 ⑥	
HIPHOPダンス 20:30～21:30 優李 ⑳			ピラティス 60 19:10～20:10 松尾 いずみ ⑩	

金曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ 10:15～10:35 ⑳				
太極拳 11:00～12:00 佐々木 一樹 ⑳			【グループフィットネス】Pilates 12:10～12:55 高木　一平 ⑤	
ZUMBA® 60 12:10～13:10 土井 節子 ㉕			【グループレッスン】TRX Expert 13:10～13:55 大水　武蔵 ⑥	
イージーエアロ Low 13:20～14:05 土井 節子 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	
ヨガ 45 15:00～15:45 安谷 知代加 ⑳			メガダンス 15:20～16:05 河田 典子 ⑩	
【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		
ZUMBA® 60 18:00～19:00 Rye緑 ㉕			ファイドウ45 19:10～19:55 山尾 美由 ⑩	
HIPHOPダンス 19:15～20:15 HINA ⑳			ボディケアストレッチ 20:10～20:55 山尾　美由 ⑩	

土曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
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	
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	
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	
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	
ラディカルパワー 15:30～16:15 川口 優菜 ⑳			ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子 ⑩	
		GOLF PT枠 10:00～18:00 今泉 学		
			サーキットトレーニング 18:15～18:45 向段 郁哉 ⑥	

日曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
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	
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	
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	
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	
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	
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	
ラディカルパワー 17:00～17:45 麻植 由香理 ⑳				

…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

2026.7　*TOTAL* ***Workout*** 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:00〜12:00デビューバレエ 稲永 理恵 ⑳
- 12:15〜13:15アライメントストレッチ 冀 慎之介 ⑳
- 13:30〜14:30ストレッチヨガ 岸 由美 ⑳
- 15:10〜15:55姿勢改善 ARISU ⑳
- 18:40〜19:25ラディカルパワー 永峯 政樹 ⑳
- 19:40〜20:40ZUMBA® 60 梶谷　大輔 ㉕

STUDIO #2

- 18:00〜21:00GOLF PT枠 今泉 学

STUDIO #3

- 11:00〜12:00美ヨガ 美和子 ⑩
- 12:15〜12:45TRX ビギナー 政 直輝 ⑥
- NEW 13:30〜14:15イージーエアロ 松隈　雪乃 ⑩
- 19:45〜20:45やさしいパワーヨガ 安谷 知代加 ⑩

火曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ ⑳
- 11:10〜11:55フリースタイルダンス SYU ⑳
- NEW 12:10〜13:10ZUMBA GOLD® SACHIYO ⑳
- 13:30〜14:20ラテンエレガンテ Mutsumi ⑳
- 15:10〜15:55【バーチャルフィットネス】ファイドゥ ⑳
- 19:15〜20:00ZUMBA® 45 柴田 あずさ ㉕
- 20:20〜21:05Uバウンド 勝田 寿徳 ⑳
- 21:20〜21:50X55 勝田 寿徳 ⑳

STUDIO #2

- 16:10〜16:55【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 添田 千弘 ⑤

STUDIO #3

- 11:15〜11:45TRX ビギナー 政 直輝 ⑥
- 12:10〜12:55Yogaビギナー 政 直輝 ⑩
- NEW 13:10〜13:55代謝アップ Upper Body 橋口 海翔 ⑩
- 14:10〜14:55【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 向段　郁哉 ⑥
- NEW 18:10〜18:55【グループフィットネス】Flow Motion 佐藤 慎也 ⑥
- 19:10〜19:55【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 添田 千弘 ⑥
- 20:10〜20:55姿勢改善 下村　竜太 ⑩

水曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:00〜12:00太極拳 佐々木 一樹 ⑳
- 13:00〜13:45コアコンディショニング 政 直輝 ⑳
- 13:00〜13:45ヨガ 45 KUMIKO ⑳
- 14:20〜14:50【バーチャルフィットネス】ラディカルステップ ⑳
- NEW 15:10〜15:55ピラティス45 川口　優菜 ⑳
- 18:30〜19:30バレエ 古閑森 千紗 ⑳
- 20:00〜20:45ピラティス45 渡邊　俊太 ⑳
- 21:00〜21:45HIIT the Beat 渡邊　俊太 ⑳

STUDIO #2

STUDIO #3

- 11:10〜11:55代謝アップ Lower Body 佐藤 翔 ⑩
- 12:50〜13:35ZUMBA® 45 早弥香 ⑩
- 14:00〜15:00フラダンス 清水 朋子 ⑩
- 19:50〜20:50【有料カルチャークラス】空手 西村 誠司 ⑩
- 21:00〜21:45リラクゼーションヨガ 安谷 知代加 ⑩

木曜

STUDIO #1

- 10:00〜11:00【有料カルチャークラス】ジャズダンス 冀 慎之介 ⑳
- 11:40〜12:40リフレッシュボディ 岸 由美 ⑳
- 13:00〜13:45SINTEX Saki ⑳
- 14:10〜14:55HIIT the Beat 渡邊　俊太 ⑳
- NEW 15:10〜15:55【バーチャルフィットネス】Uバウンド ⑳
- 19:10〜19:55Uバウンド ARISU ⑳
- 20:30〜21:30HIPHOPダンス 優李 ⑳

STUDIO #2

- 12:10〜12:55【グループレッスン】WHEEL YOGA 柴内 拓海 ⑤

STUDIO #3

- 11:00〜12:00ベリーダンス Katy ⑩
- 12:15〜12:45サーキットトレーニング 政 直輝 ⑥
- 13:10〜13:55代謝アップ Upper Body 橋口 海翔 ⑩
- NEW 14:10〜14:55【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 高木　一平 ⑥
- 18:10〜18:55【グループフィットネス】Body re-Tuning 清永 裕美子 ⑥
- 19:10〜20:10ピラティス 60 松尾 いずみ ⑩

金曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ ⑳
- 11:00〜12:00太極拳 佐々木 一樹 ⑳
- 12:10〜13:10ZUMBA® 60 土井 節子 ㉕
- 13:20〜14:05イージーエアロ Low 土井 節子 ⑳
- 15:00〜15:45ヨガ 45 安谷 知代加 ⑳
- 16:10〜16:55【バーチャルフィットネス】ラディカルパワー ⑳
- 19:15〜20:15HIPHOPダンス HINA ⑳

STUDIO #2

- 16:10〜16:55【グループフィットネス】Ladder Barrel 清永　裕美子 ③

STUDIO #3

- NEW 14:10〜14:55代謝アップ Upper Body 佐藤 翔 ⑩
- 15:20〜16:05メガダンス 河田 典子 ⑩
- 19:10〜19:55ファイドゥ45 山尾 美由 ⑩
- 20:10〜20:55ボディケアストレッチ 山尾　美由 ⑩

土曜

STUDIO #1

- 10:30〜11:30バレエ 稲永 理恵 ⑳
- 11:45〜12:45HIPHOPダンス Ijisuu ⑳
- 13:00〜14:00ZUMBA® 60 土井 節子 ㉕
- 14:15〜15:15エキサイトエアロ 土井 節子 ㉕
- 15:30〜16:15ラディカルパワー 川口 優菜 ⑳

STUDIO #2

- 10:00〜17:00GOLF PT枠 今泉 学

STUDIO #3

- 10:45〜11:30ピラティス45 松尾 いずみ ⑩
- 11:45〜12:45アクティブ美ヨガ 美和子 ⑩
- 13:00〜14:00Mutsumi's ボディコンディショニング Mutsumi ⑩
- 14:15〜15:45【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 柴内 拓海 ⑥
- 15:30〜16:30ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 小川 治子 ⑩

日曜

STUDIO #1

- 10:30〜11:30ヨガ 60 山本 昭子 ⑳
- 11:40〜12:40デビュージャズダンス 野田 直子 ⑳
- 12:50〜13:20プレバレエ 稲永 理恵 ⑳
- 13:30〜14:30バレエ 稲永 理恵 ⑳
- 15:15〜15:45サーキットトレーニング 野原 健太 ⑤
- 16:00〜16:45ファイドウ 45 麻植 由香理 ⑳
- 17:00〜17:45ラディカルパワー 麻植 由香理 ⑳

STUDIO #2

- 13:10〜13:55【グループレッスン】Power Lifting 野原　健太 ⑤

STUDIO #3

- 11:10〜12:10パワーヨガ 美和子 ⑩
- 13:10〜13:55ストリートダンス 政　直輝 ⑩
- 14:15〜14:45TRXビギナー 政 直輝 ⑥
- NEW 15:10〜15:55【グループフィットネス】Flow Motion 佐藤 慎也 ⑥
- 16:10〜16:55【グループフィットネス】MINDFULNESS 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 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