2026.11　*TOTAL* ***Workout*** 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

STUDIO #1

- 【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
- アライメントストレッチ 12:15～13:15 冀 慎之介 ⑳
- ストレッチヨガ 13:30～14:30 岸 由美 ⑳
- 【バーチャルフィットネス】ラディカルステップ 15:10～15:40 ⑳
- ラディカルパワー 18:40～19:25 永峯 政樹 ⑳
- ZUMBA® 60 19:40～20:40 梶谷　大輔 ㉕

STUDIO #2

- GOLF PT枠 18:00～21:00 今泉 学

STUDIO #3

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

火曜

STUDIO #1

- 【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
- ZUMBA® 12:10～13:10 SACHIYO ㉕
- 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
- 姿勢改善 18:10～18:55 下村　竜太 ⑳
- ZUMBA® 45 19:15～20:00 柴田 あずさ ㉕
- Uバウンド 20:20～21:05 勝田 寿徳 ⑳
- X55 21:20～21:50 勝田 寿徳 ⑳

STUDIO #2

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

STUDIO #3

- TRX ビギナー 11:15～11:45 政 直輝 ⑥
- Yogaビギナー 12:10～12:55 政 直輝 ⑩
- 代謝アップ Upper Body 13:10～13:55 橋口 海翔 ⑩
- 【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】Flow Motion 18:10～18:55 佐藤 慎也 ⑥
- 【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 19:10～19:55 添田 千弘 ⑥

水曜

STUDIO #1

- 【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
- 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
- パワーカーディオ 14:10～14:55 川口　優菜 ⑳
- ピラティス45 15:10～15:55 川口　優菜 ⑳
- バレエ 18:30～19:30 古閑森 千絵 ⑳
- ピラティス45 20:00～20:45 渡邊　俊太 ⑳
- HIIT the Beat 20:50～21:35 渡邊　俊太 ⑳

STUDIO #2

STUDIO #3

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

木曜

STUDIO #1

- 【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
- SINTEX 13:00～13:45 Saki ⑳
- HIIT the Beat 14:10～14:55 渡邊　俊太 ⑳
- 【バーチャルフィットネス】Uバウンド 15:10～15:55 ⑳
- 姿勢改善 18:30～19:15 ARISU ⑳
- Uバウンド 19:30～20:15 ARISU ⑳
- HIPHOPダンス 20:30～21:30 優李 ⑳

STUDIO #2

- 【グループレッスン】WHEEL YOGA 12:10～12:55 柴内 拓海 ⑤
- 【グループフィットネス】Ladder Barrel 18:10～18:55 清永 裕美子 ③

STUDIO #3

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

金曜

STUDIO #1

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

STUDIO #2

- 【グループフィットネス】Ladder Barrel 12:10～12:55 清永　裕美子 ③

STUDIO #3

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

土曜

STUDIO #1

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

STUDIO #2

- GOLF PT枠 10:00～18:00 今泉 学

STUDIO #3

- ピラティス45 10:45～11:30 松尾 いずみ ⑩
- アクティブ美ヨガ 11:45～12:45 美和子 ⑩
- Mutsumi's ボディコンディショニング 13:00～14:00 Mutsumi ⑩
- 【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 14:10～14:55 柴内 拓海 ⑥
- ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子 ⑩

日曜

STUDIO #1

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

STUDIO #2

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

STUDIO #3

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