2012.2～*TOTAL Workout* 福岡店 プログラム・レッスン（スタジオ・アクア・リング・シュミレーションゴルフ）

月曜日

Astu
- デビューバレエ 11:00～12:00 稲永理恵
- ジャズダンス 12:15～13:15 大村郁代子
- イージーエアロ45Low 13:30～14:15 万葉
- ヨガ60 14:30～15:30 岸由美
- フットコンディショニングムーブ 15:45～16:15 龍興菜穂
- 美バレエ 18:15～19:15 古閑森千絵
- ビューティーマッスルトレーニング 19:30～20:15 Mutsumi
- ビューティーコアラテン 20:30～21:15 Mutsumi
- ★X５５(45分) 21:30～22:15 龍興菜穂

Bstu
- ヨガ60 11:00～12:00 美和子
- キックボクササイズ45 12:20～13:05 津留茜
- 健美操 13:20～14:20 北原安代
- ズンバ 14:35～15:20 田中那央（担当者変更）
- ファイドゥ45 15:35～16:20 古川貴則
- 骨盤リズムボール 18:35～19:05 中村富美子
- アクティブエアロ45 19:20～20:05 伊藤仁奈
- パワーヨガ60 20:20～21:20 安谷知代加
- ★リフレクスボール 癒 21:35～22:05 浦辻聖也

アクア
- 水中ウォーキング 11:30～12:00 鬼塚智次
- ★アクアボール 12:10～12:40 河野志織
- 入門スイミング＆初級クロール 12:50～13:20 河野志織
- 3MSP 13:00～14:00 権東勇一郎 ※有料登録制
- 初級平泳ぎ 13:30～14:00 佐川加七子
- 中級スイム 14:10～15:00 佐川加七子
- フィンスイム 15:10～15:40 権東勇一郎
- ミットアクア 19:00～19:45 YAMATO
- 初～中級バタフライ 20:00～20:30 権東勇一郎

リング
- ★STRIKE ARTSプログラム 11:00～12:00 ※有料 三苫純次
- ◎STRIKE ARTS(PT) 12:00～12:45 ※有料 三苫純次
- ◎STRIKE ARTS(PT) 13:00～13:45 ※有料 三苫純次
- ★キックボクシング45 14:15～15:00 三苫純次
- 2/13 2/20 2/27 ★キックボクシング45 19:00～19:45 杉貴美子
- 2/13 2/20 2/27 ◎STRIKE ARTS(PT) 20:00～20:45 ※有料 杉貴美子
- 2/13 2/20 2/27 ★STRIKE ARTSプログラム 21:00～22:00 ※有料 杉貴美子
- 2/13 2/20 2/27 ◎STRIKE ARTS(PT) 22:15～23:00 ※有料 杉貴美子

ゴルフ
- ★シュミレーションゴルフプログラム（初心者クラス） 18:00～19:00 ※有料 本多良二
- ★シュミレーションゴルフプログラム 19:00～20:00 ※有料 本多良二
- ★シュミレーションゴルフプログラム 20:00～21:00 ※有料 本多良二
- ★シュミレーションゴルフプログラム 21:00～22:00 ※有料 本多良二

火曜日

Astu
- 2/7 2/21 2/28 ◎★【有料グループレッスン】バレエアドバンス 18:30～19:45 稲永理恵

Bstu
- 2/7 2/21 2/28 ◎★【有料グループレッスン】機能改善パーソナル 11:00～12:30 坂井典子
- 2/7 2/21 2/28 ◎★【有料グループレッスン】武術太極拳 18:45～19:45 大庭恵子

水曜日

Astu
- 気功太極拳Ⅰ 10:45～11:45 大庭恵子
- 美ボディーワークアウト 12:00～12:30 三井所陽子
- ピラティス60 12:45～13:45 HITOMI
- ヴィンヤサヨガ60 14:00～15:00 KUMIKO
- ズンバ 15:15～16:15 梶谷大輔（担当者変更）
- ピラティス60 18:30～19:30 南恵子
- ズンバ 19:45～20:45 中井那奈
- オリジナルエアロ 21:00～21:45 原田亜矢子

Bstu
- デビューエアロ 11:15～11:45 中嶋陽
- ★骨盤リズムボール 12:10～12:40 中村富美子
- ★イージーステップ45 12:50～13:35 三井所陽子
- フラダンス 14:00～15:00 清水朋子
- 15:15～15:30 リズムシェイプ15おなか スタッフ
- アロマストレッチ 癒 15:45～16:15 スタッフ
- ★X５５(30分) 18:25～18:55 古川貴則
- ボディシェイプエアロ 19:05～19:35 勝田寿徳
- 2/8 2/15 2/22 2/29 ◎【有料カルチャークラス】空手 19:45～20:45 西村誠司
- ヨガ60 21:00～22:00 安谷知代加

アクア
- ★ミットアクア 11:00～11:45 中村富美子
- 入門スイム＆初級クロール 12:00～12:30 河野志織
- 初級背泳ぎ 12:40～13:10 権東勇一郎
- ★アクアボール 13:20～13:50 河野志織
- 初～中級バタフライ＆フィンスイム 14:00～14:50 権東勇一郎
- アクティブアクア45 19:00～19:45 木本愛
- 初～中級スイム 20:00～20:50 服部健史
- 水中ストレッチ 21:00～21:30 服部健史

リング
- ★STRIKE ARTSプログラム30(初級) 13:15～13:45 ※有料 三苫純次
- ★ボクシング45 14:00～14:45 三苫純次

木曜日

Astu
- ピラティス45 10:45～11:30 溝尻容子
- ヨガ60 11:45～12:45 岸由美
- イージーエアロHigh&Low60 13:00～14:00 山田和子
- 2/2 2/9 2/16 2/23 ◎【有料カルチャークラス】ジャズダンス 14:30～15:30 巽慎之介
- バレエ 18:30～19:30 古閑森千絵
- エキサイトエアロ60 19:50～20:50 河田典子
- タヒチアンダンス 21:00～21:45 RIE

Bstu
- ラディカルパワーエレメント 11:45～12:00
- ★ラディカルパワー45 12:00～12:45 古川貴則
- フットコンディショニングマット 13:15～13:45 下山英明
- ★リフレクスボール 癒 14:00～14:30 鬼塚智次
- ★X５５(45分) 14:45～15:30 古川貴則
- デビューエアロ 18:25～18:55 竹本明子
- 美ボディーワークアウト 19:05～19:35 河田典子
- ファイドゥ30 19:50～20:20 浅井康太
- ピラティス45 20:30～21:15 入佐有紀

アクア
- 水中ウォーキング30 11:00～11:30 鬼塚智次
- ファイティングアクア45 11:45～12:30 松本愛子
- 初級スイム 12:40～13:30 権東勇一郎
- 上級スイム 13:40～14:30 佐川加七子
- イージーアクア30 14:40～15:10 中村富美子
- 初級スイム 19:00～19:50 河野志織
- 3MSP 19:00～20:00 佐川加七子 ※有料登録制
- フィンスイム 20:00～20:30 河野志織

リング
- ★STRIKE ARTSプログラム 11:00～12:00 ※有料 三苫純次
- ◎STRIKE ARTS(PT) 12:00～12:45 ※有料 三苫純次
- ◎STRIKE ARTS(PT) 12:45～13:30 ※有料 三苫純次
- ★キックボクシング45 13:45～14:30 三苫純次

金曜日

Astu
- 気功太極拳Ⅱ 11:00～12:00 大庭恵子
- ズンバ 12:15～13:15 土井節子
- アクティブエアロ60 13:30～14:30 万葉
- イージーエアロ45Low 14:45～15:30 古賀玲子
- ジュナサイズ45 18:15～19:00 順
- ジュナフロア 19:20～20:20 順
- ★ラディカルエレメント 20:35～20:50
- ★ラディカルパワー45 20:50～21:35 古川貴則

Bstu
- 朝ピラティス45 10:30～11:15 入佐有紀
- ヨガ45 11:25～12:10 大塚貴文
- ボディーワーク 12:25～13:10 中嶋陽
- デビュータヒチアンダンス 13:25～14:10 RIE
- ★コンディショニングボール 14:20～14:50 龍興菜穂
- ルーシーダットン45 15:00～15:45 岩崎早友里
- 癒ヨガ45 18:45～19:30 SHOKO
- キックボクササイズ45 19:45～20:30 津留茜

アクア
- ★ミットアクア45 11:00～11:45 佐川加七子
- リズムスイムエレメント 12:00～12:15
- リズムスイム 12:15～13:00 光安沙織
- 初～中級スイム 13:10～14:00 佐川加七子
- リズムウォーク30 14:10～14:40 中村富美子
- 初級スイム 14:50～15:40 河野志織
- 中～上級スイム 19:00～19:50 服部健史
- IMレッスン 20:00～20:30 服部健史

土曜日

Astu
- バレエ 10:30～11:30 稲永理恵
- パワーヨガ60 11:45～12:45 美和子
- ズンバ 13:00～14:00 土井節子
- エキサイトエアロ45 14:15～15:00 土井節子
- アクティブエアロ60 15:15～16:15 平隆晶
- メガダンス 16:45～17:30 河田典子
- ファイドゥ60 17:45～18:45 阿久津裕二

Bstu
- ピラティス45 10:45～11:30 松尾いずみ
- ジュナサイズ 11:45～12:45 順
- イージーエアロ45Low 13:00～13:45 浅井康太
- ジャズダンス 14:10～15:10 水口久子
- ピラティス60 15:30～16:30 小川治子
- ★リフレクスボール 癒 16:45～17:15 浦辻聖也

アクア
- 3MSP 13:00～14:00 佐川加七子 ※有料登録制
- イージーアクア30 14:15～14:45 竹本明子
- 初級平泳ぎ 15:00～15:30 佐川加七子
- Tryマスターズクラス 15:40～16:30 大塚貴文
- スタート・ターン＆スピード 16:40～17:10 大塚貴文

マスターズ協会登録者専用レッスンとなっております

リング
- ★ボクシング30 13:00～13:30 比田勝建人
- ★キックボクシング45 13:45～14:30 比田勝建人

日曜日

Astu
- ヨガ60 10:45～11:45 山本昭子
- デビュージャズダンス 12:00～13:00 野田直子
- バレエ 13:15～14:15 柏木沙織
- ★X５５(45分) 14:30～15:15 龍興菜穂
- ファイドゥエレメント 15:35～15:50
- ファイドゥ60 15:50～16:50 中畑優也
- メガダンス 17:05～17:50 河田典子

Bstu
- 2/5 2/12 2/19 2/26 ◎【有料カルチャークラス】フラダンス 12:00～13:00 岩村佳子(第2･4週) 瀬戸園子(第1･3週)
- 13:15～13:30 マッスルコンディショニング15 下山英明
- ★骨盤リズムボール 13:45～14:15 鬼塚智次
- ルーシダットン60 14:30～15:30 岩崎早友里
- 15:45～16:00 リズムシェイプ15おなか スタッフ
- ★リフレクスボール 癒 16:15～16:45 鬼塚智次
- 癒 アロマストレッチ 17:00～17:30 浦辻聖也

アクア
- アクティブアクア 12:00～12:45 錦織節子
- ★ミットアクア30 14:30～15:00 佐川加七子
- ドリルスイミング 16:00～16:30 佐川加七子
- マスターズチーム 16:40～17:10 佐川加七子

マスターズ協会登録者専用レッスンとなっております

ゴルフ
- ★シュミレーションゴルフプログラム 11:00～12:00 ※有料 本多良二
- ★シュミレーションゴルフプログラム 12:00～13:00 ※有料 本多良二
- ★シュミレーションゴルフプログラム 13:00～14:00（初心者クラス） ※有料 本多良二
- ★シュミレーションゴルフプログラム 14:00～15:00 ※有料 本多良二
- ★シュミレーションゴルフプログラム 15:00～16:00 ※有料 本多良二
- ★シュミレーションゴルフプログラム 16:00～17:00 ※有料 本多良二

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。予めご了承ください。
★印がついているレッスンは、定員制のクラスとなっております。ジムカウンターにて整理券を配布しております。尚、整理券は30分前に配布いたします。(※整理券はお一人様につき１枚とさせていただきます)
◎印がついているレッスンは、有料となっております。また、完全予約制となっておりますので、フロントにてお申し込みください。料金に関しましては、月会費料金,１レッスン料金とクラスによって異なっております。詳しくはプログラム内容のご案内をご覧ください。
グレイでマークされたレッスンは、所定の日にちのみに行われるレッスンとなっております。
「STRIKE ARTSプログラム」は有料(500円)、「STRIKE ARTSプログラム(初級)」は無料となっております。開始30分前にフロントにてお申し込みの上、整理券をお受け取りください。

※スケジュールに関しまして、担当インストラクターの都合等により、時間・内容などが変更となる場合がございます。予めご了承ください。