

スタジオ	月		火		水		木		金		土		日		スタジオ
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
8:30					初級のレッスンは、全てご体験頂けるレッスンです。お気軽に、お電話ください！ TEL:06-6367-8715										8:30
9:00															9:00
9:30											OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:30
9:45															9:45
10:00			OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45								10:00
10:30											10:00 生中継 初級		10:00 初級		10:30
11:00			11:00 生中継 初級		11:00 生中継 初級 NEW		11:00 初級				11:00 初級 Newエイト TUKALI Ver NEW		11:00 生中継 中級		11:00
11:30			12:00 初級 コンビネーション		12:00 中級入門		12:00 生中継 TU KALI初級 (打ち合い無)		12:00 初級		12:00 生中継 TU KALI初級 (打ち合い無)		12:00 上級		11:30
12:00			13:00 生中継 TUKALI 初級 (打ち合い無し)		13:00 生中継 コンビネーション		GoodFeeling		TU KALI中級 (打ち合い無)		13:00 中級		13:00 初級 キックエイト		12:00
12:30			13:45 初級 TUTレーニン グサーキット		13:45 初級 TUTレーニン グサーキット		14:30 初級 キックコンビネーション		13:30 初級		TU KALI初級 (打ち合い無)		14:00 初級		12:30
13:00			GoodFeeling		14:30 初級		15:30 生中継 中級		14:30 初級		14:30 初級		15:00 初級		13:00
13:30			ロッキューフルコリオ		14:00 中級		17:00 生中継 初級		14:30 初級		15:00 初級		15:00 TUKALI 初級 (打ち合い無)		13:30
14:00			GoodFeeling		15:00 初級		18:00 初級		15:30 生中継 中級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		14:00
14:30			15:00 初級		15:30 初級 コンビネーション		18:00 生中継 初級		18:00 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		14:30
15:00			17:00 初級		17:00 生中継 中級入門		18:00 生中継 初級		18:00 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		15:00
15:30			18:00 初級		18:00 初級 New8		18:00 生中継 初級		18:00 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		15:30
16:00			ロッキューフルコリオ		リズムミックボクシング		GoodFeeling		18:00 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		16:00
16:30			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:00 生中継 TUボクシング		16:00 初級		16:30 生中継 初級		16:30
17:00			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		17:00
17:30			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		17:30
18:00			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		18:00
18:30			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		18:30
19:00			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		19:00
19:30			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		19:30
20:00			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		20:00
20:30			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		20:30
21:00			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		21:00
21:30			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		21:30
22:00			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		22:00
22:30			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		22:30
23:00			19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		18:30 生中継 初級		16:00 初級		16:30 生中継 初級		23:00

月曜日・祝日 毎週 休館日

3月の休館日  
3/1(月)、8(月)、15(月)、20(祝)  
22(月)、29(月)

生中継レッスンは、同時にTUオリジナルオンラインフィットネスで中継されるレッスンとなります。前方でレッスンを受けられる方は小さく映る可能性がございます。

NEW【初級NewエイトTUKALI Ver.】  
2006年より行っているNew8をスティックを使用して行う新しいクラスです。スティックを持ちながら行うこと確実にで体幹を鍛えながらシェイプアップできます。ぜひご参加下さい！スティックをお持ちでなくても参加いただけます。