

スタジオ	月	火	水	木	金	土	日	スタジオ
8:30								8:30
9:00							OPEN 8:40	9:00
9:30							8:55【オンライン配信】 TUMG	9:30
9:45							OPEN 9:15	9:45
10:00							9:30【オンライン配信】 TUIによるTUMM	10:00
10:30		OPEN 10:45	OPEN 10:45	OPEN 10:45		OPEN 9:45	10:00	10:30
11:00							10:00	11:00
11:30		11:00 初級	11:00 初級 【美尻美脚パウンド】	11:00 初級	OPEN 11:45		初級 【ウエストカッタラグプログレッション】	11:30
12:00		12:00 初級 【ウエストカッタラグプログレッション】	12:00 初級 コンビネーション	12:00 初級			11:00 初級 【Happyジェム】	12:00
12:30							12:00 TU KALI初級 (打ち合い無)	12:30
13:00		13:00【オンライン配信】 生中継 TUKALI初級	13:00 中級入門	13:00 TU KALI初級 (打ち合い無) 【背中二の腕ルフ6】	13:00 中級 【美脚ボクシングフットワーク】		12:00 TU KALI初級 (打ち合い無)	13:00
13:30		13:30 TU KALI初級(打ち合い無)					13:00 中級入門	13:30
14:00		14:00 中級	14:00【オンライン配信】 生中継 TUボクシング	14:00 TU KALI中級 (打ち合い無)	14:00【オンライン配信】 生中継 TUキックボクシング		13:00 初級	14:00
14:30							14:00 初級 キックエイト	14:30
15:00		15:00 初級 TUベースビート	14:30 初級	14:30 初級 コンビネーション	14:30 初級 NEWエイト		14:00 初級 コンビネーション	15:00
15:30							15:30より 館内の換気、及び、除菌清掃の為 一度閉館致します。 16:15より再度オープン致します。	
16:00								
16:30							16:30 初級 【ノリノリ美尻パンチ】	16:30 TU KALI初級 (打ち合い無)
17:00		17:00 中級入門	17:00 初級	17:00 初級 【キックコンビネーション】	17:00 初級		17:30 初級	17:30 初級 シェイプループ
17:30							18:00 初級	18:30 18:30【オンライン配信】 生中継 シークレット
18:00		18:00 初級 TUベースビート	18:00 初級 【下腹さよならイン&アウト】	18:00 初級	18:00 初級		18:30 初級 TUベースビート	
18:30								
19:00		19:00 初級	19:00 初級 NEWエイト	19:00 初級 コンビネーション	19:00 初級 キックエイト			
19:30								
20:00		20:00-20:45 初級 キックエイト	20:00-20:45【オンライン配信】 生中継 リズボク初級	20:00-20:45 中級入門	20:00-20:45 初級 コンビネーション			
20:30								
21:00		20:45【オンライン配信】 TUIによるTUMM	CLOSE 21:00	20:45【オンライン配信】 TUIによるTUMM	CLOSE 21:00			
21:30		CLOSE 21:30		CLOSE 21:30				
22:00								
22:30								
23:00								

毎週月曜日・祝日
休館日

7月の休館日

7/6(月)
13(月)
20(月)
23(祝)
24(祝)
27(月)

のレッスンは、
TUオリジナルオンラインフィットネスにてリアルタイムで配信されます。受講される皆様が映ることはございません。皆様、通常通り自由にご参加頂けるレッスンです。