

スタジオ	月		火		水		スタジオ	木		金		スタジオ	土		日		スタジオ
	1	2	1	2	1	2		1	2	1	2		1	2	1	2	
8:30							8:30					9:00					8:30
9:00					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		9:00					9:00			OPEN 8:40		9:00
9:30							9:30					9:30			OPEN 9:15		9:30
9:45							9:45					9:45			OPEN 9:45		9:45
10:00							10:00					10:00			TUによるTUMM		10:00
10:30					OPEN 10:45	OPEN 10:45	10:30					10:30	10:00 生中継 初級				10:30
11:00							11:00					11:00					11:00
11:30					11:00 初級	11:00 生中継 初級 スティックVer.	11:30	11:00 初級				11:30	11:00 初級 スティックVer.				11:30
12:00							12:00					12:00					12:00
12:30							12:30					12:30	12:00 TU KALI初級 (打ち合い無)				12:30
13:00							13:00					13:00	12:00 TU KALI初級 (打ち合い無)				13:00
13:30							13:30					13:30	13:00 初級				13:30
14:00							14:00					14:00	13:00 中級				14:00
14:30							14:30					14:30	TU KALI初級 (打ち合い無)				14:30
15:00							15:00					15:00	14:30 初級 キック コンビネーション				15:00
15:30							15:30					15:30	14:00 生中継 TUボクシング				15:30
16:00							16:00					16:00	14:30 初級 キック コンビネーション				16:00
16:30							16:30					16:30	15:00 生中継 初級				16:30
17:00							17:00					17:00	15:00 初級				17:00
17:30							17:30					17:30	15:30 初級 コンビネーション				17:30
18:00							18:00					18:00	16:00 初級				18:00
18:30							18:30					18:30	16:30 初級 キック コンビネーション				18:30
19:00							19:00					19:00	17:00 生中継 中級				19:00
19:30							19:30					19:30	18:00 生中継 TUボクシング				19:30
20:00							20:00					20:00	18:30 生中継 初級				20:00
20:30							20:30					20:30	19:00 生中継 初級 コンビネーション				20:30
21:00							21:00					21:00	20:00-20:45 中級入門				21:00
21:30							21:30					21:30	20:00-20:45 初級				21:30
22:00							22:00					22:00	20:45 生中継 TUによるTUMM				22:00
22:30							22:30					22:30	20:00-20:45 中級				22:30
23:00							23:00					23:00	21:00 CLOSE 21:00				23:00

月曜日・祝日
毎週
休館日

1月の休館日
1/1(金)~4(月)、11(月)、18(月)、25(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あります。

NEW
【TUMMフォローレッスン】
毎週木曜日、日曜日にTUが行っているTUMMをスペシャルインストラクターのYUTARO、HIKARIがフォローレッスンをさせていただきます。今から始める方必見！復習予習もこれでバッチリ！《土曜日は、1/16パート②、1/23パート①、1/30休講》