

プレミアム会員様レッスン

オンライン会員様/金沢・旧都島会員様レッスン

スターターキット	TUウォームアップクールダウンスタジオ	生中継スタジオ	TUリズムボクスタジオ	TUKALIスタジオ	TUMGスタジオ	TUMMスタジオ	TUボクシングスタジオ	TUキックボクシングスタジオ	TUトレーニングスタジオ	TUストレッチスタジオ
			<p>朝はリズムボク体操で気持ちよくスタートしよう！！ レッスンの前後にリズムボク体操をやって、さらに効果を上げよう。</p>			<p>スケジュール内の、■ スタジオやレッスンは、プレミアム会員様限定でご利用いただけるレッスンです。 オンライン会員様や金沢・旧都島会員様からプレミアム会員様へのご変更は、 いつでもご変更頂けますので、お気軽にお問合せください！ プレミアム会員様は、■ の特別クラス！TUによる生中継でのTUMMもお楽しみください！！</p>				
					8:00-9:00 MG-1 フリー-TUMG Power from Heaven					
TUリズムボク スタジオ			9:30 リー1 Happyジェム	9:30 K-1 必須科目コッキング		10:00 録画 MM-1 TUMM Power from Heaven	10:00 ボー3 元気が出るプラスト&ロール	10:00 キー3 エルボー！エルボー！エルボー！	縦割れ 腹筋トレーニング	TUおはようストレッチ
	3分間リズムボク体操 ～上半身編～		10:00 リー2 ノリノリ美尻パンチ	10:00 K-2 慣れてきたKALI クロス編			10:30 ボー1 美脚ボクシングフットワーク	10:30 キー2 脂肪燃焼キックガード	バランス膝上げキープ	腹筋・横腹ストレッチ
TUKALI スタジオ			10:30 リー3 美尻・美脚パウンド	10:30 K-3 初めてのKALI オープン編			11:00 ボー2 二の腕引締めワンツ	11:00 キー1 初級キックコンビネーション	TUトレーニングサーキット	腰痛解消ストレッチ
	3分間リズムボク体操 ～下半身編～		11:00 リー4 リズムボク中級	11:00 K-4 全身シェイプ321		TUMMスタジオは MM-1以外の時間は フリー-TUMGを 24時間ご覧頂けます。	11:30 ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウン トレーニング	11:30 キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウン トレーニング	なめらかなパンズウォーク	ムービングストレッチ
	5分間リズムボク体操		11:30 リー5 リズムボク初級	11:30 K-5 背中・二の腕ルフ6					腹筋6パケットトレーニング	肩甲骨ストレッチ
TUMG スタジオ	～美尻になりすぎ注意編～		12:00 リー1 リズムボク初級	12:00 K-6 ちよいムズKALI パラレル編			13:00 ボー1 美脚ボクシングフットワーク	13:00 キー1 初級キックコンビネーション	美脚・美尻イルカ	美脚ストレッチ
	完全版リズムボク体操 ～全身編～		13:00 リー3 TUKALI中級	13:00 K-2 Happyジェム		13:30 録画 MM-1 TUMM Power from Heaven	13:30 ボー2 二の腕引締めワンツ	13:30 キー2 脂肪燃焼キックガード	美尻スクワット・ランジ	股関節ストレッチ
TUMM スタジオ			13:30 リー5 リズムボク初級	13:30 K-4 美尻・美脚パウンド			14:00 ボー3 元気が出るプラスト&ロール	14:00 キー3 エルボー！エルボー！エルボー！	TUおやすみストレッチ	
			14:30 リー2 リズムボク初級	14:30 K-1 メドレーレッスン 421編			14:30 ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウン トレーニング	14:30 キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウン トレーニング		
			15:00 リー4 TUリズムボクトレーニング	15:00 K-3 下腹さよならイン&アウト	15:00-16:00 MG-1 フリー-TUMG Power from Heaven		15:30 ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウン トレーニング	15:30 キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウン トレーニング		
TUボクシン グ スタジオ			16:00 リー2 TUKALI初級	16:00 K-1 ノリノリ美尻パンチ		TUMMスタジオは MM-1以外の時間は フリー-TUMGを 24時間ご覧頂けます。	16:00 ボー3 元気が出るプラスト&ロール	16:00 キー3 エルボー！エルボー！エルボー！		
			16:30 リー4 リズムボク初級	16:30 K-1 下腹さよならイン&アウト				16:30 ボー2 二の腕引締めワンツ	16:30 キー2 脂肪燃焼キックガード	
			17:00 リー1 ボクシング	17:00 K-3 Happyジェム			17:00 ボー1 美脚ボクシングフットワーク	17:00 キー1 初級キックコンビネーション		
TUキック ボクシング スタジオ	TUウォームアップ クールダウンスタジオは 24時間ご利用頂けます。		17:30 リー3 リズムボク初級	17:30 K-1 美尻・美脚パウンド					TUトレーニング スタジオは 24時間ご利用頂けます。	TUストレッチ スタジオは 24時間ご利用頂けます。
			18:00 リー5 リズムボク初級	18:00 K-1 メドレーレッスン 421編			18:30 ボー2 二の腕引締めワンツ	18:30 キー2 脂肪燃焼キックガード		
			18:30 リー5 リズムボク初級	18:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編			19:00 ボー3 元気が出るプラスト&ロール	19:00 キー3 エルボー！エルボー！エルボー！		
			19:00 リー5 リズムボク初級	19:00 K-3 メドレーレッスン 421編		19:30 LIVE【5/21休み】 TUMM Power from Heaven				
			19:30 リー1 リズムボク初級	19:30 K-4 Happyジェム			20:00 ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウン トレーニング	20:00 キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウン トレーニング		
			20:00 リー3 リズムボク初級	20:00 K-5 美尻・美脚パウンド			20:30 ボー1 美脚ボクシングフットワーク	20:30 キー1 初級キックコンビネーション		
			20:30 リー4 リズムボク初級	20:30 K-6 キックボクシング						
			21:00 リー2 リズムボク初級	21:00-23:00 K-4 下腹さよならイン&アウト	21:00-23:00 MG-1 フリー-TUMG Power from Heaven					
			21:00 リー2 リズムボク初級	21:00-23:00 K-4 ノリノリ美尻パンチ						
			23:00	23:00						