

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 TUMM Power from Heaven				
	3分間リズボク体操 ～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			10:00 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
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			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
	3分間リズボク体操 ～下半身編～		11:00 リズボク中級	11:00 K-4 下腹さよならイン&アウト			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
TUMG スタジオ			11:30 リズボク初級	11:30 K-5 背中・二の腕ルフ6		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分間リズボク体操 ～美尻になりすぎ注意編～		12:00 リズボク初級	12:00 K-6 ちよいムズKALI パラレル編					腹筋6パケットトレーニング	肩甲骨ストレッチ
TUMM スタジオ			13:00 TUKALI中級	13:00 K-6 ちよいムズKALI パラレル編		13:30 録画 TUMM Power from Heaven	13:30 ボー-1 美脚ボクシングフットワーク	13:30 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
	完全版リズボク体操 ～全身編～		13:30 リズボク初級	13:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編			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
TUボクシン グ スタジオ			14:00 リズボク初級	14:00 K-4 メドレーレッスン 421編			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 TUKALI初級	14:30 K-1 必須科目コッキング			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		
TUキック ボクシング スタジオ			15:00 TUリズボクトレーニング	15:00 K-3 初めてのKALI オープン編	15:00-16:00 MG-1 フリー-TUMG Power from Heaven					
			15:30 リズボク初級	15:30 K-5 背中・二の腕ルフ6			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		
			16:00 TUKALI初級	16:00 K-1 必須科目コッキング			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 リズボク初級	16:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編			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 ボクシング	17:00 K-3 初めてのKALI オープン編			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 リズボク初級	17:30 K-1 必須科目コッキング						
			18:00 TUKALI初級	18:00 K-2 慣れてきたKALI クロス編			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 リズボク初級	18:30 K-3 初めてのKALI オープン編			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 リズボク初級	19:00 K-4 初めてのKALI オープン編						
			19:30 リズボク初級	19:30 K-1 必須科目コッキング		19:30 LIVE【5/21休み】 TUMM Power from Heaven				
			20:00 リズボク初級	20:00 K-2 慣れてきたKALI クロス編			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		
			20:30 リズボク初級	20:30 K-3 初めてのKALI オープン編			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		
			21:00 リズボク初級	21:00 K-4 初めてのKALI オープン編						
			21:00-23:00 リズボク初級	21:00-23:00 K-4 初めてのKALI オープン編	21:00-23:00 MG-1 フリー-TUMG Power from Heaven					
			23:00 リズボク初級	23:00 K-1 必須科目コッキング						

TUスターターキットは
24時間ご利用頂けます。

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。