

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>		7:00-8:00 MG-1 フリー-TUMG Power from Heaven	<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、 いつでもご変更頂きますので、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>				
TUリズムボクスタジオ	3分間リズムボク体操 ～上半身編～	リズムボク初級	9:30 リー-1 Happyジェム	9:30 K-1 必須科目コッキング						
TUKALIスタジオ	3分間リズムボク体操 ～下半身編～	TUKALI初級	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						
TUMGスタジオ	5分間リズムボク体操 ～美尻になりすぎ注意編～	キックボクシング	10:30 リー-3 リズムボク初級	10:30 K-3 初めてのKALI オープン編						
TUMMスタジオ	完全版リズムボク体操 ～全身編～	リズムボク中級	11:00 リー-4 下腹さよならイン&アウト	11:00 K-4 全身シェイプ321						
TUボクシングスタジオ		リズムボク初級	11:30 リー-5 TUKALI初級	11:30 K-5 背中・二の腕ルF6						
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時間ご利用頂きます。	リズムボク初級	12:00 リー-2 ノリノリ美尻パンチ	12:00 K-2 必須科目コッキング						
		リズムボク初級	12:30 リー-4 下腹さよならイン&アウト	12:30 K-3 初めてのKALI オープン編						
		リズムボク初級	13:00 リー-1 Happyジェム	13:00 K-6 ちよいムズKALI パラレル編	13:00-14:00 MG-1 フリー-TUMG Power from Heaven					
		リズムボク初級	13:30 リー-3 美尻・美脚パウンド	13:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編						
		リズムボク初級	14:00 リー-5 メドレーレッスン 421編	14:00 K-4 全身シェイプ321						
		リズムボク初級	14:30 リー-2 ノリノリ美尻パンチ	14:30 K-1 必須科目コッキング						
		リズムボク初級	15:00 リー-4 下腹さよならイン&アウト	15:00 K-3 初めてのKALI オープン編						
		リズムボク初級	15:30 リー-5 TUKALI中級	15:30 K-5 背中・二の腕ルF6						
		リズムボク初級	16:00 リー-2 ノリノリ美尻パンチ	16:00 K-1 必須科目コッキング						
		リズムボク初級	16:30 リー-4 下腹さよならイン&アウト	16:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編						
		リズムボク初級	17:00 リー-1 Happyジェム	17:00 K-3 初めてのKALI オープン編						
		リズムボク初級	17:30 リー-3 美尻・美脚パウンド	17:30 K-1 必須科目コッキング						
		リズムボク初級	18:00 リー-5 メドレーレッスン 421編	18:00 K-1 必須科目コッキング						
		リズムボク初級	18:30 リー-2 ノリノリ美尻パンチ	18:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編						
		リズムボク初級	19:00 リー-5 メドレーレッスン 421編	19:00 K-3 初めてのKALI オープン編						
		リズムボク初級	19:30 リー-1 Happyジェム	19:30 K-4 全身シェイプ321						
		リズムボク初級	20:00 リー-3 美尻・美脚パウンド	20:00 K-5 背中・二の腕ルF6						
		リズムボク初級	20:30 リー-4 下腹さよならイン&アウト	20:30 K-6 ちよいムズKALI パラレル編						
		リズムボク初級	21:00-23:00 リー-2 ノリノリ美尻パンチ	21:00-23:00 K-4 全身シェイプ321	21:00-23:00 MG-1 フリー-TUMG Power from Heaven					