

水曜日 TUオリジナル オンラインフィットネス スケジュール

| | | | | | プレミアム | ム会員様レツ | 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 | |
| | 7:00 7:30 8:00 8:30 | | 7:00 リズボク初級 | 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。 | | 7:30-8:30 <mark>MG-1</mark> フリーTUMG Power from Heaven | オンライン会員様や いつでもご変更頂/ | 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!! | | | | |
| TUリズボク スタジオ | 9:00 9:30 10:00 | 3分間リズボク体操 | 10:00 リズボク初級 | 9:30 リー1 Happyジェム 10:00 リー2 ノリノリ美尻パンチ | 9:30 K-1 必須科目コッキング 10:00 K-2 慣れてきたKALI クロス編 | | TUMMスタジオは MM-1以外の時間は フリーTUMGを | | | 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 11:00 11:30 12:00 | 〜上半身編〜 3分間リズボク体操 〜下半身編〜 | 11:00 TUリズボクトレーニング | 10:30 リー3 美尻・美脚バウンド 11:00 リー4 下腹さよならイン&アウト 11:30 リー5 メドレーレッスン 421編 | 10:30 K-3 初めてのKALI オープン編 11:00 K-4 全身シェイプ321 11:30 K-5 背中・二の腕ルフ6 12:00 K-6 ちょいムズKALI パラレル編 | | 24時間ご覧頂けます | 10:30 ボー1 美脚ボクシングフットワーク 11:00 ボー2 二の腕引締めワンツー 11:30 ボー4 打ちまくれ!TUカウントダウン トレーニング | 初級キックコンビネーション 11:30 キー4 蹴りまくれ! TUカウントダウン | なめるなバンズウォーク | ット 腰痛解消ストレッチ -ク ムービングストレッチ パグ 肩甲骨ストレッチ | |
| TUMG スタジオ | 12:30 13:00 13:30 | 5分間リズボク体操 〜美尻になりすぎ注意編〜 完全版リズボク体操 | 13:00 ボクシング | 13:00 リー1 Happyジェム 13:30 リー3 美尻・美脚パウンド | 13:00 K-6 ちょいムズKALI パラレル編 13:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編 14:00 K-4 | 14:00-15:00 MG-1 | | 13:00 ボー1 美脚ボクシングフットワーク 13:30 ボー2 二の腕引締めワンツー 14:00 ボー3 | 13:00 キー1 初級キックコンビネーション 13:30 キー2 脂肪燃焼キックガード 14:00 キー3 | 美尻スクワット・ランジ | 股関節ストレッチ TUおやすみストレッチ | |
| TUMM スタジオ | 14:30 15:00 15:30 | ~全身編~ | 14:30 リズボク初級 15:30 TUKALI初級 | メドレーレッスン 421編 14:30 リー2 ノリノリ美尻パンチ 15:00 リー4 下腹さよならイン&アウト | 全身シェイプ321 14:30 K-1 必須科目コッキング 15:00 K-3 初めてのKALI オープン編 15:30 K-5 | フリーTUMG Power from Heaven | 15:00 録画 MM-1 TUMM Power from Heaven | 元気が出るブラスト&ロール 14:30 ボー4 打ちまくれ!TUカウントダウントレーニング ************************************ | エルボー!エルボー!エルボー! 14:30 キー4 蹴りまくれ!TUカウントダウントレーニング キー4 蹴りまくれ!TUカウントダウン | | | |
| TUボクシン グ スタジオ | 16:00 16:30 17:00 | | 16:30 キックボクシング | 16:00 リー2 ノリノリ美尻パンチ 16:30 リー4 下腹さよならイン&アウト 17:00 リー1 Happyジェム | 背中・二の腕ルフ6 16:30 K-1 必須科目コッキング 17:00 K-3 初めてのKALI オープン編 | | 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。 | トレーニング 16:00 ボー3 元気が出るブラスト&ロール 16:30 ボー2 二の腕引締めワンツー 17:00 ボー1 美脚ボクシングフットワーク | トレーニング 16:00 キー3 エルボー!エルボー!エルボー! 16:30 キー2 脂肪燃焼キックガード 17:00 キー1 初級キックコンビネーション | TUトレーニング スタジオは 24時間ご利用頂けます。 | TUZ KLOVIE | |
| TUキック ボクシング スタジオ | 17:30 18:00 18:30 19:00 | | 18:00 リズボク中級 19:00 | 17:30 リー3 美尻・美脚バウンド 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 18:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編 19:00 K-3 | | | 18:30 <mark>ポー2</mark> 二の腕引締めワンツー 19:00 ポー3 | 18:30 キー2 脂肪燃焼キックガード 19:00 キー3 | | TUストレッチ スタジオは 24時間ご利用頂けます。 | |
| TUスターターキットは 24時間ご利用頂けます。 | 19:30 20:00 20:30 | | リズボク初級 20:00 TUKALI中級 | メドレーレッスン 421編 19:30 リー1 Happyジェム 20:00 リー3 美尻・美脚パウンド 20:30 リー4 | 初めてのKALI オープン編 19:30 K-4 全身シェイプ321 20:00 K-5 背中・二の腕ルフ6 20:30 K-6 ちょいムズKALI パラレル編 | | 20:00 録画 MM-1 TUMM Power from Heaven | 元気が出るブラスト&ロール 20:00 ボー4 打ちまくれ! TUカウントダウン トレーニング 20:30 ボー1 | エルボー!エルボー!エルボー! 20:00 キー4 蹴りまくれ!TUカウントダウン トレーニング | | | |
| | 21:00 | | | 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 | | | | | | |