

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 | |
|----------------|----------------------------------|--------------------|---|------------------------------------|---|---|--|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------|--|
| | | 7:00 リズボク初級 | <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> | | | 7:30-8:30 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> | | | | |
| TUリズボクスタジオ | 3分間リズボク体操 ～上半身編～ | 10:00 リズボク初級 | 9:30 リー-1 Happyジェム | 9:30 K-1 必須科目コッキング | | 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。 | 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 | 3分間リズボク体操 ～下半身編～ | 10:30 美尻・美脚パウンド | 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 | |
| TUMGスタジオ | 5分間リズボク体操 ～美尻になりすぎ注意編～ | 13:00 ボクシング | 13:00 リー-1 Happyジェム | 13:00 K-6 ちょいムズKALI パラレル編 | | 12:00 録画 MM-1 TUMM Power from Heaven | 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 | |
| TUMMスタジオ | 完全版リズボク体操 ～全身編～ | 14:30 リズボク初級 | 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 | 14:00-15:00 MG-1 フリー-TUMG Power from Heaven | | 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 | なめるなパンズウォーク | ムービングストレッチ | |
| TUボクシングスタジオ | | 15:30 TUKALI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 | | 15:00 録画 MM-1 TUMM Power from Heaven | 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 | 腹筋6パケットトレーニング | 肩甲骨ストレッチ | |
| 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 美尻・美脚パウンド | 17:30 リー-3 美尻・美脚パウンド | 17:30 K-3 初めてのKALI オープン編 | | | 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 | 美脚・美尻イルカ | 美脚ストレッチ | |
| | | 18:00 リズボク中級 | 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 | | 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。 | 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！ | 美尻スクワット・ランジ | 股関節ストレッチ | |
| | | 19:00 リズボク初級 | 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 | | | 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おやすみストレッチ | | |
| | | 20:00 TUKALI中級 | 20:00 リー-3 美尻・美脚パウンド | 20:00 K-5 背中・二の腕ルフ6 | | 20:00 録画 MM-1 TUMM Power from Heaven | 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！ | | | |
| | | 21:00 | 21:00-23:00 リー-2 ノリノリ美尻パンチ | 21:00-23:00 K-4 ちょいムズKALI パラレル編 | 21:00-23:00 MG-1 フリー-TUMG Power from Heaven | | 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 | 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。 | |
| | | 23:00 | | | | | 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 | | | |