

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

TU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	今月のおすすめメニュースタジオ	生中継スタジオ	TUリズムボクスタジオ	TUKALIスタジオ	TUトレーニングスタジオ	TUストレッチスタジオ	TUMGスタジオ	TUMMスタジオ	スタジオTU	TUリズムボクプレミアムスタジオ	TUKALIプレミアムスタジオ	TUボクシングスタジオ	TUキックボクシングスタジオ
TUリズムボクスタジオ	朝はリズムボク体操で気持ちよくスタート!!	ピックアップ情報		リ-1 Happyジェム リ-2 ノリノリ美尻パンチ リ-3 美尻・美脚パウンド リ-4 下腹さよならイン&アウト リ-5 ムドレーレッスン421編 リ-6 ウエストカットラグブロッグセッション リ-7 爆笑！横腹削るキックエイト リ-8 ムドレーレッスンInOut編 リ-9 内もも・外ももバックエイト リ-10 爆笑！スキリ背中NEWエイト	K-1 必須科目コッキング K-2 慣れたKALIクロス編 K-3 初めてのKALIオープン編 K-4 全身シェイプ321 K-5 背中・二の腕ルフ6 K-6 ちょいムズKALIパラレル編 K-7 三三七拍子ピンダリオ K-8 脳活性イラストリスモ5 K-9 頭の体操6ループ K-10 ムドレーレッスンKALI 8×8	【ウエストシェイプ】縦割れ腹筋トレーニング 腹筋6パックトレーニング 指示に従え！30秒間腹筋トレーニング 【二の腕引締め】上半身トレーニング たった1分30秒！タンクトップが似合う！二の腕背中トレーニング 【バストアップ】3ミニッツ大胸筋トレーニング 【綺麗な背中作り】背筋ピシッ！3分間背筋トレーニング 【重要！腸腰筋】なめるなパンツウォーク 【ヒップアップ・美脚】美脚・美尻イルカ 美尻スクワット・ランジ 美尻クロス バランス膝上げキープ プリケツキープトレーニング たったの3分！桃尻トレーニング 朝起きてすぐにできる！ヒップアップ・内ももトレーニング ししゃも脚撃退！ちょいきつトレーニング 【全身トレーニング】TUトレーニングサーキット 体幹強化パワーセット 4分で出来る瞬発カトレーニング	【朝】TUおはようストレッチ ムービングストレッチ 肩甲骨ストレッチ 腹筋・横腹ストレッチ 体幹ねじねじストレッチ 脚のストレッチをしながらトレーニングができる一石二鳥ストレッチ ちゃっかり脚痩せ！脇腹ヒップのびるストレッチ ノリノリ全身ストレッチ 【レッスン終了後&ボディケア】美脚ストレッチ 美尻ストレッチ 股関節ストレッチ 二の腕・背中ストレッチ 腰痛解消ストレッチ 肩こり解消ストレッチ TUおやすみストレッチ アキレス腱こんにちはストレッチ セットができない人のストレッチ パンチをしたら振り袖が揺れまくる人のためのストレッチ ラグ上達のためのストレッチ 大転子を引っ込めて脱！洋梨体型～ちよつと頑張るバージョン～ ガチガチダルダルすっきり！ハンドストレッチ テレワークに疲れた時に直ぐに立ってできるストレッチ つらい頭痛を解消！首周り肩周りストレッチ 大転子を引っ込めて脱！洋梨体型～のんびりバージョン～ 下腹を引っ込めるには腸腰筋を柔らかくすべし！簡単ストレッチ 桃尻になる大転子ストレッチ	【LIVE lesson】TUと一緒にTUMG 日曜 8:55～9:15 【REC lesson】MG-1フリー-TUMG Power from Heaven 【LIVE lesson】TUMM Power from Heaven 木曜 20:45-21:15 日曜 9:30-10:00 【REC lesson】TUMM Power from Heaven day1 Today TU特別フォローレッスン TUMM呼吸法 フリー-TUMG Power from Heaven	【KALI】TUテクニクス PRI-1 TUパンチコンビネーション1 PRI-2 TUパンチコンビネーション2 PK-1 脳活性イラストリスモ12 PK-2 米米クロスラカスタ7 PK-3 フィギュアエイト PK-4 肩こり解消オーバーヘッド ボ-1 美脚ボクシングフットワーク ボ-2 二の腕引締めワンツウ ボ-3 元気が出るプラスト&ロール ボ-4 打ちまくれ！TUカウントダウントレーニング ボ-5 初級パンチコンビネーション ボ-6 中級パンチコンビネーション ボ-7 上級パンチコンビネーション ボ-8 鉄壁ガードループ キ-1 初級キックコンビネーション キ-2 脂肪燃焼キックガード キ-3 エルボー！エルボー！エルボー！ キ-4 蹴りまくれ！TUカウントダウントレーニング キ-5 パワフル膝蹴り キ-6 美尻Tポーン上級キック キ-7 中級キックコンビネーション キ-8 アームラインディフレクション キ-9 美脚&ヒップアップレッグモーション キ-10 燃えよ！オブリークキック					
TUKALIスタジオ	レッスンの前後にリズムボク体操をやって更に効果を上げましょう!!	女性用おすすめメニュー	生中継スタジオは専用スケジュールに記載ある時間のみご利用頂けます。											
TUMGスタジオ	リズムボク体操第1 完全版 ~全身編~		その他のスタジオは全て24時間ご利用頂けます。											
TUMMスタジオ	リズムボク体操第1 5分間 ~美尻になりすぎ注意編~	男性用おすすめメニュー												
TUボクシングスタジオ	リズムボク体操第1 3分間 ~上半身編~													
TUキックボクシングスタジオ	リズムボク体操第1 3分間 ~下半身編~													
	5分間 ポッコリお腹解消 ~840万回再生レッスン~													

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、
TUによる生中継でのTUMMもお楽しみください！！