

## 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	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
	7:00 朝は リスボク体操で 気持ちよく スタートしよ う!! レッスンの前後に リスボク体操をやっ て更に効果を上げ ましょう!!									
	7:30					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、 <span style="background-color: #800080; color: white;">■</span> 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!!				
	8:00									
	8:30									
<b>TUリズムボク スタジオ</b>	9:00									
	9:30				MG-1 9:30-10:30					
	10:00	LIVE 10:00 リスボク初級	9:30-12:30 リー-1 Happyジェム リー-2 ノリノリ美尻パンチ リー-3 美尻・美脚パウンド リー-4 下腹さよなら イン&アウト リー-5 ムドレーレッスン 421編 リー-6 ウエストカット ラグプログレッション 爆笑! 横腹削るキックエイト ムドレーレッスン InOut編 リー-8	9:30-12:30 K-1 必須科目コッキング K-2 慣れてきた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F6 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 脳活性イルストリスモ5	フリーTUMG Power from Heaven					
	10:30	~全身編~								
<b>TUKALI スタジオ</b>	11:00	再放送 11:00 TUキックボクシング								
	11:30	5分間リスボク体操第1 ~美尻にむすび注意編~								
	12:00	再放送 12:00 リスボク初級								
	12:30									
<b>TUMG スタジオ</b>	13:00	LIVE 13:00 TUKALI初級			MG-1 12:30-13:30					
	13:30	3分間リスボク体操第1 ~上半身編~			フリーTUMG Power from Heaven					
	14:00	3分間リスボク体操第1 ~下半身編~	13:30-16:30 リー-1 Happyジェム リー-2 ノリノリ美尻パンチ リー-3 美尻・美脚パウンド リー-4 下腹さよなら イン&アウト リー-5 ムドレーレッスン 421編 リー-6 ウエストカット ラグプログレッション 爆笑! 横腹削るキックエイト ムドレーレッスン InOut編 リー-8	13:30-16:30 K-1 必須科目コッキング K-2 慣れてきた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F6 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 脳活性イルストリスモ5						
	14:30	5分間ポッコリお腹解消 ~830万回再生レッスン~								
<b>TUMM スタジオ</b>	15:00									
	15:30									
<b>TU ボクシング スタジオ</b>	16:00									
	16:30	LIVE 16:30 リスボク初級								
	17:00									
<b>TUキック ボクシング スタジオ</b>	17:30	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。								
	18:00	LIVE 17:30 TUKALI初級								
	18:30	再放送 18:30 TUリズムボクトレーニング	18:00-21:00 リー-1 Happyジェム リー-2 ノリノリ美尻パンチ リー-3 美尻・美脚パウンド リー-4 下腹さよなら イン&アウト リー-5 ムドレーレッスン 421編 リー-6 ウエストカット ラグプログレッション 爆笑! 横腹削るキックエイト ムドレーレッスン InOut編 リー-8	18:00-21:00 K-1 必須科目コッキング K-2 慣れてきた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F6 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 脳活性イルストリスモ5						
	19:00									
	19:30	再放送 19:30 リスボク初級								
	20:00									
	20:30	再放送 20:30 TUボクシング								
TUスターターキットは 24時間ご利用頂けます。	21:00		リー-6 21:00-翌日9:00 ウエストカット ラグプログレッション	リー-7 21:00-翌日9:00 三三七拍子ピンダリオ	MG-1 21:00-翌日9:00 フリーTUMG Power from Heaven					
	21:00									
	23:00									

縦割れ 腹筋トレーニング  
TUおはようストレッチ  
バランス膝上げキープ  
腹筋・横腹ストレッチ  
TUトレーニングサーキット  
腰痛解消ストレッチ  
なめらかなパンズウォーク  
ムービングストレッチ  
腹筋6パケットトレーニング  
肩甲骨ストレッチ  
美脚・美尻イルカ  
美脚ストレッチ  
美尻スクワット・ランジ  
股関節ストレッチ  
美尻クロス  
美尻ストレッチ  
上半身トレーニング  
二の腕・背中ストレッチ  
TUおやすみストレッチ

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。