

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 て更に効果を上げ ましょう!!									
	7:30									
	8:00									
	8:30									
TUリズムボク スタジオ	9:00		9:00-12:00 リー1 Happyジエム	9:00-12:00 K-1 必須科目コッキング	MG-1 8:55-9:15 LIVE TUと一緒にTUMG					
	9:30		リー2 ノリノリ美尻パンチ	K-2 慣れてきたKALI クロス編		MM-1 9:30 LIVE TUMM Power from Heaven				
	10:00	再放送 10:00 リズムボク初級	リー3 美尻・美脚バウンド	K-3 初めてのKALI オープン編			ボ-1 10:00-13:00 美脚ボクシング フットワーク	キー1 10:00-13:00 初級 キックコンビネーション	縦割れ腹筋トレーニング	TUおはようストレッチ
	10:30	~全身編~	リー4 下腹さよなら イン&アウト	K-4 全身シェイプ321			ボ-2 10:00-13:00 この腕引締め ワンツ	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
TUKALI スタジオ	11:00	再放送 11:00 シークレット	リー5 メドレーレッスン 421編	K-5 背中・二の腕ルーフ			ボ-3 10:00-13:00 元気が出る プラスト&ロール	キー3 エルボー! エルボー!エルボー!	TUトレーニングサーキット	腰痛解消ストレッチ
	11:30	5分間リズムボク体操第1 ~美尻にやりすぎ注意編~	リー6 ウエストカット ラグブログレッション 爆笑! 横腹削るキックエイト メドレーレッスン InOut編	K-6 ちょいムズKALI パラレル編	MG-1 11:30-12:30		ボ-4 打ちまくれ! 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 ウントレーニング	なめらかなバンズウォーク	ムービングストレッチ
	12:00			K-7 三三七拍子ビシダリオ	フリー-TUMG Power from Heaven		ボ-5 初級 パンチコンビネーション	キー5 パワフル膝蹴り	腹筋6パケットトレーニング	肩甲骨ストレッチ
	12:30			K-8 脳活性イラストリスモ5			ボ-6 中級 パンチコンビネーション	キー6 美尻Tボーン上級キック	美脚・美尻イルカ	美脚ストレッチ
TUMG スタジオ	13:00	再放送 13:00 リズムボク初級	13:00-16:00 リー1 Happyジエム	K-1 必須科目コッキング		TUMMスタジオは ①フリー-TUMG ②イラストリスモ12 を 24時間ご利用頂けます。			美尻スクワット・ランジ	股関節ストレッチ
	13:30	~上半身編~	リー2 ノリノリ美尻パンチ	K-2 慣れてきたKALI クロス編					美尻クロス	美尻ストレッチ
	14:00	3分間リズムボク体操第1 ~下半身編~	リー3 美尻・美脚バウンド	K-3 初めてのKALI オープン編			ボ-1 14:00-17:00 美脚ボクシング フットワーク	キー1 14:00-17:00 初級 キックコンビネーション	上半身トレーニング	二の腕・背中ストレッチ
TUMM スタジオ	14:30	再放送 14:00 リズムボク初級	リー4 下腹さよなら イン&アウト	K-4 全身シェイプ321	MG-1 14:30-15:30		ボ-2 14:00-17:00 この腕引締め ワンツ	キー2 脂肪燃焼キックガード		TUおやすみストレッチ
	15:00		リー5 メドレーレッスン 421編	K-5 背中・二の腕ルーフ	フリー-TUMG Power from Heaven		ボ-3 14:00-17:00 元気が出る プラスト&ロール	キー3 エルボー! エルボー!エルボー!		
	15:30	5分間ボッコリお腹解消 ~830万回再生レッスン~	リー6 ウエストカット ラグブログレッション 爆笑! 横腹削るキックエイト メドレーレッスン InOut編	K-6 ちょいムズKALI パラレル編			ボ-4 打ちまくれ! 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 ウントレーニング		
	16:00			K-7 三三七拍子ビシダリオ			ボ-5 初級 パンチコンビネーション	キー5 パワフル膝蹴り		
TU ボクシング スタジオ	16:30			K-8 脳活性イラストリスモ5			ボ-6 中級 パンチコンビネーション	キー6 美尻Tボーン上級キック		
	17:00	再放送 17:00 リズムボク初級								
	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。								
TUキック ボクシング スタジオ	18:00	再放送 18:00 TUボクシング	18:00-20:00 リー1 Happyジエム	K-1 必須科目コッキング			ボ-1 18:00-20:00 美脚ボクシング フットワーク	キー1 18:00-20:00 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。	TUストレッチ スタジオは 24時間ご利用頂けます。
	18:30		リー2 ノリノリ美尻パンチ	K-2 慣れてきたKALI クロス編			ボ-2 18:00-20:00 この腕引締め ワンツ	キー2 脂肪燃焼キックガード		
	19:00		リー3 美尻・美脚バウンド	K-3 初めてのKALI オープン編			ボ-3 18:00-20:00 元気が出る プラスト&ロール	キー3 エルボー! エルボー!エルボー!		
	19:30	LIVE 19:30 シークレット	リー4 下腹さよなら イン&アウト	K-4 全身シェイプ321			ボ-4 打ちまくれ! 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 ウントレーニング		
			リー5 メドレーレッスン 421編	K-5 背中・二の腕ルーフ			ボ-5 初級 パンチコンビネーション	キー5 パワフル膝蹴り		
			リー6 ウエストカット ラグブログレッション 爆笑! 横腹削るキックエイト メドレーレッスン InOut編	K-6 ちょいムズKALI パラレル編			ボ-6 中級 パンチコンビネーション	キー6 美尻Tボーン上級キック		
	20:00		リー7 20:00-翌日8:30 爆笑!横腹削るキックエイト ※土曜日のみ	K-2 20:00-翌日8:30 慣れてきたKALIクロス編 ※土曜日のみ						

TUスターターキットは
24時間ご利用頂けます

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、**MM-1**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!!