リズミックボクシング® TAKASHI UCHINO ORIGINAL

木曜日　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スターターキットは24時間ご利用頂けます。

TUウォームアップクールダウンスタジオ

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
て更に効果を上げ
ましょう！！

リズボク体操第1完全版
～全身編～

5分間リズボク体操第1
～美尻になりすぎ注意編～

3分間リズボク体操第1
～上半身編～

3分間リズボク体操第1
～下半身編～

5分間ポッコリお腹解消
～830万回再生レッスン～

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。

生中継スタジオ

- LIVE 10:00 リズボク初級
- 再放送 11:00 TUボクシング
- 再放送 12:00 リズボク初級
- LIVE 17:30 TUリズボクトレーニング
- 再放送 18:30 TUKALI初級
- 再放送 19:30 リズボク初級
- 再放送 20:30 リズボク初級

TUリズボクスタジオ

10:30-13:30
- リ-1 Happyジェム
- リ-2 ノリノリ美尻パンチ
- リ-3 美尻・美脚バウンド
- リ-4 下腹さよなら イン＆アウト
- リ-5 メドレーレッスン 421編
- リ-6 ウエストカット ラグプログレッション
- リ-7 爆笑！ 横腹削るキックエイト
- リ-8 メドレーレッスン InOut編

14:30-17:30
- リ-1 Happyジェム
- リ-2 ノリノリ美尻パンチ
- リ-3 美尻・美脚バウンド
- リ-4 下腹さよなら イン＆アウト
- リ-5 メドレーレッスン 421編
- リ-6 ウエストカット ラグプログレッション
- リ-7 爆笑！ 横腹削るキックエイト
- リ-8 メドレーレッスン InOut編

18:00-21:00
- リ-1 Happyジェム
- リ-2 ノリノリ美尻パンチ
- リ-3 美尻・美脚バウンド
- リ-4 下腹さよなら イン＆アウト
- リ-5 メドレーレッスン 421編
- リ-6 ウエストカット ラグプログレッション
- リ-7 爆笑！ 横腹削るキックエイト
- リ-8 メドレーレッスン InOut編

21:00-翌日9:00
- リ-8 メドレーレッスン InOut編

TUKALIスタジオ

10:30-13:30
- 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・二の腕ルフ6
- K-6 ちょいムズKALI パラレル編
- K-7 三三七拍子ビシダリオ
- K-8 脳活性イルストリスモ5

14:30-17:30
- 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・二の腕ルフ6
- K-6 ちょいムズKALI パラレル編
- K-7 三三七拍子ビシダリオ
- K-8 脳活性イルストリスモ5

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・二の腕ルフ6
- K-6 ちょいムズKALI パラレル編
- K-7 三三七拍子ビシダリオ
- K-8 脳活性イルストリスモ5

21:00-翌日9:00
- K-8 脳活性イルストリスモ5

TUMGスタジオ

- MG-1 10:30-11:30 フリーTUMG Power from Heaven
- MG-1 13:30-14:30 フリーTUMG Power from Heaven
- MG-1 21:00-翌日9:00 フリーTUMG Power from Heaven

TUMMスタジオ

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！！

TUMMスタジオは
①フリーTUMG
②イルストリスモ12
を
24時間ご利用頂けます。

- MM-1 12:00 再放送 TUMM Power from Heaven
- MM-1 15:00 再放送 TUMM Power from Heaven
- MM-1 19:30 再放送 TUMM Power from Heaven
- MM-1 21:00 LIVE TUMM Power from Heaven

TUボクシングスタジオ

10:30-13:30
- ボ-1 美脚ボクシング フットワーク
- ボ-2 二の腕引締め ワンツー
- ボ-3 元気が出る ブラスト＆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

14:30-17:30
- ボ-1 美脚ボクシング フットワーク
- ボ-2 二の腕引締め ワンツー
- ボ-3 元気が出る ブラスト＆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

18:00-21:00
- ボ-1 美脚ボクシング フットワーク
- ボ-2 二の腕引締め ワンツー
- ボ-3 元気が出る ブラスト＆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

TUキックボクシングスタジオ

10:30-13:30
- 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ボーン上級キック

14:30-17:30
- 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ボーン上級キック

18:00-21:00
- 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ボーン上級キック

TUトレーニングスタジオ

- 縦割れ腹筋トレーニング
- バランス膝上げキープ
- TUトレーニングサーキット
- なめるなバンズウォーク
- 腹筋6パックトレーニング
- 美脚・美尻イルカ
- 美尻スクワット・ランジ
- 美尻クロス
- 上半身トレーニング

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

- TUおはようストレッチ
- 腹筋・横腹ストレッチ
- 腰痛解消ストレッチ
- ムービングストレッチ
- 肩甲骨ストレッチ
- 美脚ストレッチ
- 股関節ストレッチ
- 美尻ストレッチ
- 二の腕・背中ストレッチ
- TUおやすみストレッチ

TUストレッチスタジオは24時間ご利用頂けます。