リズミックボクシング® TAKASHI UCHINO ORIGINAL

TU オリジナル オンラインフィットネス 2020年11月26日(木)更新

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！！

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
ボッコリお腹解消
～840万回再生
レッスン～

今月のおすすめメニュースタジオ

リズボク Magazine

女性用 おすすめ メニュー

男性用 おすすめ メニュー

生中継スタジオ

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。

その他のスタジオは
全て24時間
ご利用頂けます。

TUリズボクスタジオ

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

リ-9
内もも・外もも
バックエイト

リ-10
爆笑！スッキリ背中
NEWエイト

どっちを選ぶ？
HLシリーズ①

どっちを選ぶ？
HLシリーズ②

打ちまくれ！
421ボディ

リズボク
20秒サーキット

【MIXレッスン】

TUリズボク
ヒップアップMIX

TUリズボク
ウエストシェイプMIX

TUリズボク
美脚MIX

TUKALIスタジオ

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

K-9
頭の体操6ループ

K-10
メドレーレッスン
KALI８×８

どっちを選ぶ？
HLシリーズ①

どっちを選ぶ？
HLシリーズ②

TUKALI
20秒サーキット

じっくりやろう！
6カウント

【MIXレッスン】

TUKALI
ヒップアップMIX

TUKALI
背中・二の腕MIX

TUKALI
リズム・脳活性MIX

TUトレーニングスタジオ

【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

３分耐久！パンチトレーニング

腰肉撃退！トレーニング

くびれに最適な横腹トレーニング

自宅でできる！簡単！
ぽっこりお腹解消トレーニング

さよならポッコリ！
ペタンコ下腹トレーニング

１曲丸々トレーニング
＜腹筋編＞

毎日続けられる
下腹・背中のトレーニング

3分耐久！キックトレーニング

【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

カッコいい二の腕を作る
3種目トレーニング

二の腕ネジネジトレーニング

逆三角形を作る！肩トレーニング

二の腕スッキリ！キープトレーニング

たった3分 上半身パンパン
プラスト＆プッシュアップ

【バストアップ】

3ミニッツ大胸筋トレーニング

胸の谷間をつくるトレーニング

【綺麗な背中作り】

背筋ピシッ！3分間背筋トレーニング

デスクワーク中にもできる！
肩こり解消トレーニング

猫背解消3分間背筋トレーニング

脱！老け見え巻き肩
改善トレーニング

脇のハミ肉撃退トレーニング

誰もやろうとしないけどとても大切！
首トレーニング

【重要！腸腰筋】

なめるなパンズウォーク

痩せる為にはここから！
腸腰筋3種目トレーニング

【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

ブ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

O脚改善！3ステップトレーニング

綺麗な膝小僧を作るトレーニング

座りながら出来る！
下腹・お尻に効くトレーニング

裏もも・お尻引き締めトレーニング

ホップ！ステップ！ヒップアップ！

たった10回美尻をつくるトレーニング

美脚は1日にしてならず！
毎日行う椅子トレーニング

内もも引き締めトレーニング
～タオルを添えて～

1日1回！ヒップアップ・姿勢矯正！
壁トレーニング

1曲丸々トレーニング
＜美脚・美尻編＞

下半身トレーニング
～壁と共に鍛える～

【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分で出来る瞬発力トレーニング

全身削る！全力6分トレーニング

【ながらトレーニング】

生活しながらトレーニング
＜座編＞

生活しながらトレーニング
〈美脚編〉

TUストレッチスタジオ

【朝＆レッスン前】

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！
脇腹ヒップのびーるストレッチ

ノリノリ全身ストレッチ

ノリノリ股関節ストレッチ

ウォームアップストレッチ

スマイルアップストレッチ

簡単！ウエストくびれストレッチ

お願いストレッチ

肩こりバイバイストレッチ

運動嫌いな方の為のストレッチ

【曜日別ストレッチ】

【月曜日編】
週の始まり
やる気UP↑エネルギーUP↑ストレッチ

【火曜日編】
だるい朝の眠気を吹っ飛ばす
ノリノリストレッチ

【水曜日編】
溜まってきたストレスをリセットする
ストレッチ

【木曜日編】
あと一息を乗り切る為のストレッチ

【金曜日編】
1週間の疲れを取るストレッチ

【日曜日編】
お出かけ疲れ解消、腰痛、足の疲れ、
むくみ解消ストレッチ

【レッスン後＆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
揺れまくる人の為のストレッチ

ラグ上達の為のストレッチ

大転子を引っ込めて脱！洋梨体型
～ちょっ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

体と心も癒される
リラクゼーションストレッチ

猫背解消ストレッチ

寝たままできる腰痛改善ストレッチ

猫背解消ストレッチ②

キックボクシングやキックエイトで
足が上がらない人の為の
内転筋ストレッチ

足の冷えとむくみを解消ストレッチ

仕事や家事の合間に立ってできる
超絶、簡単、腰痛改善ストレッチ

クールダウンストレッチ

人に見られないように
こっそりやってね。スマホ首ストレッチ

ストレッチが苦手な方の為の
タオルストレッチ

肩甲骨フニャフニャで
眼精疲労回復ストレッチ

もも裏のストレッチ

頑固な肩こりすっきり解消ストレッチ

簡単で嬉しい！太もも痩せストレッチ

夜足がつらないように
コツコツストレッチ

座ったついでにやってみよう！

超簡単！足のむくみは
その日のうちに解消ストレッチ

首回りすっきり3分小顔ストレッチ

ムキムキ前もも解消ストレッチ

下腹引き締めストレッチ

TUMGスタジオ

【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

TUMMスタジオ

【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曲に入る前
クルス

TUMM01

TUMM02

TUMM03

TUMM04

TUMM05

TUMM呼吸法

フリーTUMG
Power from Heaven

スタジオTU

【TUテクニックス(KALI)】

Switchi
ショルダースタンス

ミドルスタンス

Switchi
ミドルスタンス

5カウントループ

TUリズボクプレミアムスタジオ

PリZ-1
TUパンチ
コンビネーション1

PリZ-2
TUパンチ
コンビネーション2

YUTARO
リズボク初級

森田
リズボク初級

以手井
リズボク中級

TUKALIプレミアムスタジオ

PK-1
脳活性
イルストリスモ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

HIKALI
TU KALI中級入門

小橋(賢)
TU KALI初級

TUボクシングスタジオ

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

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

YUTARO
ボクシング

升井
ボクシング

TUキックボクシングスタジオ

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

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

HIKALI
キックボクシング

小橋(健)
キックボクシング

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、
TUによる生中継でのTUMMもお楽しみください！！