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 2021年2月24日(水)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
ポッコリお腹解消
～840万回再生レッスン～

おすすめメニュースタジオ

リズボク Magazine

【YouTube】兄妹道 Magazine

毎月更新！おすすめメニュー

毎週更新！インストラクターが行うおすすめメニュー

毎日更新！本日のおすすめレッスン

NEWレッスン集スタジオ

【NEW lesson】
Last 7days
|
From Today

＜毎日更新＞

最新レッスンをチェック！

1週間内の最新レッスンをご覧頂けるスタジオです。

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

Happyジェム

ノリノリ美尻パンチ

美尻・美脚パウンド

下腹さよならイン＆アウト

メドレーレッスン421編

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

内もも・外ももバックエイト

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

考えるな感じろ！Feelエイト

一歩も動かないコアエイト

スイング×2のスイングメドレー

歩けばできる！前4つ 後4つ

【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

必須科目コッキング

慣れてきたKALIクロス編

初めてのKALIオープン編

全身シェイプ321

背中・二の腕ルフ6

ちょいムズKALIパラレル編

三三七拍子ビシダリオ

脳活性イルストリスモ5

頭の体操6ループ

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

TUKALI20秒サーキット

じっくりやろう！6カウント

これぞTUKALI！三分割

振りまくれ！TUカウントダウントレーニング

【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
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
起き上がり小法師腹筋
くびれを作るには腹斜筋！30秒トレーニング
寝転ばない！ウエストねじねじトレーニング
下から攻める！下腹・腹筋トレーニング
お腹・お尻・脇腹・腰肉を落とす！おまけにキックが上達するトレーニング
くびれGET！3分間プランクサーキット
4点タッチ横腹トレーニング〈正座編〉
4点タッチ横腹トレーニング＜仰向け編＞
座ったらすぐやる！簡単！腹筋トレーニング～イス編～
イスに座りながら腹筋トレーニング
一歩も動かず！お腹の脂肪をしぼーりとるトレーニング
転がるだけなのに効く！腹筋トレーニング
腹筋・腕トレーニング
お尻ふりふり！丸ごと腹筋トレーニング

【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
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
カッコいい腕をつくる！4分間トレーニング
たったの5回で上半身パンパン最強プッシュアップ
イスに座ったまま！上半身ぜい肉対策トレーニング
さよなら振袖！ノンストップ！二の腕トレーニング

【バストアップ】
3ミニッツ大胸筋トレーニング
胸の谷間をつくるトレーニング
座りながらできる！簡単バストアップトレーニング
合掌バストアップトレーニング
1日1回！バストアップ姿勢矯正矯正！壁トレーニング
イスに座ったまま！バストUP、脇腹筋キープトレーニング

【綺麗な背中作り】
背筋ビシッ！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
カラダポカポカ！簡単！肩コリ解消トレーニング
4種類の背中引き締めトレーニング
2週間で綺麗な背中をつくるトレーニング
肩こりスッキリ！僧帽筋トレーニング

【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
腸腰筋を作って下腹を凹ます！椅子トレーニング
テンション上げて！膝上げて！下腹・脚痩せトレーニング
ぽっこりお腹解消！4分間腸腰筋トレーニング
座ったらすぐやる！簡単！腸腰筋トレーニング

【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
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
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
下半身トレーニング～壁と共に鍛える～
たった5回！ヒップとウエストを同時にトレーニング！
一石二鳥！軸足バランストレーニング
テレビを見ながらできる"お尻"引き締めトレーニング
3分3種目！美脚トレーニング
3分間美脚トレーニング《徐々にパワーアップ編》

【全身トレーニング】
体幹強化パワーセット
TUトレーニングサーキット
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〉

【1曲丸々シリーズ】
1曲丸々トレーニング＜腹筋編＞
1曲丸々トレーニング＜美脚・美尻編＞
1曲丸々トレーニング＜上半身編＞

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
お腹いストレッチ
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
動きながら(動的)お尻のストレッチ
おじぎストレッチ
体ポカポカで免疫力アップ温活ストレッチ
簡単！タオルストレッチ上半身編
体ポカポカで免疫力アップ温活ストレッチⅡ
朝の目覚めスッキリ！骨盤 背骨ストレッチ
モンキー風ストレッチ
事務作業で疲れた指先手首ストレッチ

【曜日別ストレッチ】
【月曜日編】週の始まりやる気UPやエネルギーUPやストレッチ
【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
【土曜日編】ゆっくりの朝にまったりストレッチ
【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

【ミルミル痩せる3分ストレッチ】
やってみよう！ミルミル痩せる3分ストレッチ「朝におすすめ代謝アップ編」
やってみよう！ミルミル痩せる3分ストレッチ「朝におすすめ便秘解消編」
やってみよう！ミルミル痩せる3分ストレッチ「仕事の合間にリフレッシュ編」
やってみよう！ミルミル痩せる3分ストレッチ「仕事の合間にシェイプアップ編」
やってみよう！ミルミル痩せる3分ストレッチ「下腹を取る！脇腹筋ストレッチ編」
やってみよう！ミルミル痩せる3分ストレッチ「リビングでくつろぎながら編part1」

【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
セットができない人のストレッチ
アキレス腱こんにちはストレッチ
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
ムキムキ前も解消ストレッチ
下腹引き締めストレッチ
リズボク上達の為の 腰方形筋ストレッチ
寝る前のおすすめストレッチ
一週間続けると 開脚ができるようになるストレッチ
ししゃも脚撃退！ストレッチ編
寝ながら簡単ズボラストレッチ
寝ながらできる簡単上半身ストレッチ～パソコンで疲れたあなたに～
体が柔らかい人専用！ハードストレッチ
全身リラックスバナナシェイプストレッチ
簡単！タオルストレッチ下半身編
チェアー(イス)ストレッチ
怠けものストレッチ
食べ過ぎた時のストレッチ
簡単！段差で出来る下半身ストレッチ
運動後におすすめのストレッチ
簡単！壁を使った上半身ストレッチ
リズボクサーの為の 股関節周りの筋肉をほぐす動的ストレッチ
早く寝たい夜の全身時短ストレッチ
お尻のコリをほぐす！最強！ストレッチ

TUMGスタジオ

【REC lesson】
フリーTUMG
Power from Heaven

TUMMスタジオ

【REC lesson】
TUMM
Power from Heaven
No.1
|
No.77

【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

TUパンチコンビネーション1
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

脳活性イルストリスモ12
米米クロス ラカスタ7
フィギュアエイト
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

美脚ボクシング フットワーク
二の腕引締め ワンツー
元気が出る ブラスト＆ロール
打ちまくれ！TUカウントダウントレーニング
初級パンチ コンビネーション
中級パンチ コンビネーション
上級パンチ コンビネーション
鉄壁ガードループ
YUTARO ボクシング
井井 ボクシング
ジャブを極める！リズムトレーニング！
初級ガードループ
指示に従え！利き手を使わないJFBU

TUキックボクシングスタジオ

初級キック コンビネーション
脂肪燃焼 キックガード
エルボー！エルボー！エルボー！
蹴りまくれ！TUカウントダウントレーニング
パワフル膝蹴り
美尻Tボーン 上級キック
中級キック コンビネーション
アームライン ディフレクション
美脚&ヒップアップ レッグモーション
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
はないちもんめキック
ちょいムズ！キックコンビネーション

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による特別プログラム【TUMM】もお楽しみください！！