

オンライン会員様/金沢・旧都島会員様レッスン

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						7:00-8:00						
	7:30						フリーTUMG Power from Heaven						
	8:00												
	8:30												
	9:00												
TUリズボク スタジオ	9:30	3分間リズボク体操 ～上半身編～			9:30	9:30		TUMMスタジオは MM-1以外の時間は フリーTUMGを 24時間ご覧頂けます。					
	10:00				Happyジェム	必須科目コッキング							
	10:30				ノリノリ美尻パンチ	慣れてきたKALI クロス編							
	11:00				10:30	10:30							
	11:30				11:00	11:00							
TUKALI スタジオ	11:30	3分間リズボク体操 ～下半身編～			11:30	11:30							
	12:00				リズボク中級	メドレーレッスン 421編							背中・二の腕ルフ6
	12:30												ちよいムズKALI パラレル編
	13:00				13:00	13:00							
	13:30				13:30	13:30							
TUMG スタジオ	14:00	5分間リズボク体操 ～美尻になりすぎ注意編～			14:00	14:00		12:30 録画 【5/22休み】 TUMM Power from Heaven					
	14:30				リズボク初級	美尻・美脚パウンド							慣れてきたKALI クロス編
	15:00				14:30	14:30							
	15:30				15:00	15:00							
	16:00				15:30	15:30							
TUMM スタジオ	16:30	完全版リズボク体操 ～全身編～			16:30	16:30		TUMMスタジオは MM-1以外の時間は フリーTUMGを 24時間ご覧頂けます。					
	17:00				リズボク初級	美尻・美脚パウンド							慣れてきたKALI クロス編
	17:30				17:00	17:00							
	18:00				17:30	17:30							
	18:30				18:00	18:00							
TUボクシン グ スタジオ	19:00	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。			19:00	19:00		15:30 録画 【5/22休み】 TUMM Power from Heaven					
	19:30				リズボク初級	メドレーレッスン 421編							背中・二の腕ルフ6
	20:00				19:30	19:30							
	20:30				20:00	20:00							
	21:00				20:30	20:30							
TUキック ボクシング スタジオ	21:30				21:30	21:30		TUMMスタジオは MM-1以外の時間は フリーTUMGを 24時間ご覧頂けます。					
	22:00				21:00	21:00							
	22:30				21:30	21:30							
	23:00				22:00	22:00							
	23:30				22:30	22:30							
TUスターターキットは 24時間ご利用頂けます。	24:00				24:00	24:00		20:30 録画 【5/22休み】 TUMM Power from Heaven					
	24:30				24:00	24:00							
	25:00				24:30	24:30							
	25:30				25:00	25:00							
	26:00				25:30	25:30							