リズミックボクシング® TAKASHI UCHINO ORIGINAL

日曜日　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

スタスケジュール内の、　　スタジオやレッスンは、プレミアム会員様限定でご利用いただけるレッスンです。
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！！

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、
さらに効果を上げよう。

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	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										
7:30										
8:00					8:00-9:00 MG-1 フリーTUMG Power from Heaven					
8:30										
9:00										
9:30			9:30 リー5 メドレーレッスン 421編	9:30 K-6 ちょいムズKALI パラレル編						
10:00	3分間リズボク体操 ～上半身編～	10:00 リズボク初級	10:00 リー4 下腹さよならイン＆アウト	10:00 K-5 背中・二の腕ルフ6			10:00 ボー1 美脚ボクシングフットワーク	10:00 キー1 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			10:30 リー3 美尻・美脚バウンド	10:30 K-4 全身シェイプ321			10:30 ボー2 二の腕引締めワンツー	10:30 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
11:00			11:00 リー2 ノリノリ美尻パンチ	11:00 K-3 初めてのKALI オープン編	11:00-11:20 LIVE TUと一緒にTUMG		11:00 ボー3 元気が出るブラスト＆ロール	11:00 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	3分間リズボク体操 ～下半身編～		11:30 リー1 Happyジェム	11:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編		MM-1 11:30 LIVE TUMM Power from Heaven	11:30 ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウントレーニング	11:30 キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウントレーニング	なめるなパンズウォーク	ムービングストレッチ
12:00		12:00 TUリズボクトレーニング		12:00 K-1 必須科目コッキング					腹筋6パックトレーニング	肩甲骨ストレッチ
12:30	5分間リズボク体操 ～美尻になりすぎ注意編～					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。			美脚・美尻イルカ	美脚ストレッチ
13:00		13:00 キックボクシング	13:00 リー1 Happyジェム	13:00 K-6 ちょいムズKALI パラレル編			13:00 ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウントレーニング	13:00 キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウントレーニング	美尻スクワット・ランジ	股関節ストレッチ
13:30			13:30 リー2 ノリノリ美尻パンチ	13:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編			13:30 ボー3 元気が出るブラスト＆ロール	13:30 キー3 エルボー！エルボー！エルボー！		TUおやすみストレッチ
14:00	完全版リズボク体操 ～全身編～		14:00 リー3 美尻・美脚バウンド	14:00 K-5 背中・二の腕ルフ6			14:00 ボー2 二の腕引締めワンツー	14:00 キー2 脂肪燃焼キックガード		
14:30		14:30 ボクシング	14:30 リー4 下腹さよならイン＆アウト	14:30 K-3 初めてのKALI オープン編		MM-1 14:30 録画 TUMM Power from Heaven	14:30 ボー1 美脚ボクシングフットワーク	14:30 キー1 初級キックコンビネーション		
15:00			15:00 リー5 メドレーレッスン 421編	15:00 K-1 必須科目コッキング						
15:30		15:30 リズボク初級		15:30 K-4 全身シェイプ321			15:30 ボー1 美脚ボクシングフットワーク	15:30 キー1 初級キックコンビネーション		
16:00			16:00 リー2 ノリノリ美尻パンチ				16:00 ボー3 元気が出るブラスト＆ロール	16:00 キー3 エルボー！エルボー！エルボー！		
16:30		16:30 シークレット	16:30 リー3 美尻・美脚バウンド	16:30 K-3 初めてのKALI オープン編			16:30 ボー2 二の腕引締めワンツー	16:30 キー2 脂肪燃焼キックガード		
17:00	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。		17:00 リー1 Happyジェム	17:00 K-1 必須科目コッキング		MM-1 17:00 録画 TUMM Power from Heaven	17:00 ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウントレーニング	17:00 キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウントレーニング	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は 24時間ご利用頂けます。
17:30			17:30 リー4 下腹さよならイン＆アウト							
18:00		18:00 TUKALI中級	18:00 リー5 メドレーレッスン 421編	18:00 K-4 全身シェイプ321	18:00-19:00 MG-1 フリーTUMG Power from Heaven					
18:30				18:30 K-3 初めてのKALI オープン編			18:30 ボー2 二の腕引締めワンツー	18:30 キー2 脂肪燃焼キックガード		
19:00		19:00 リズボク初級	19:00 リー5 メドレーレッスン 421編	19:00 K-1 必須科目コッキング		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。	19:00 ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウントレーニング	19:00 キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウントレーニング		
19:30			19:30 リー2 ノリノリ美尻パンチ	19:30 K-6 ちょいムズKALI パラレル編						
20:00			20:00 リー1 Happyジェム	20:00 K-2 慣れてきたKALI クロス編			20:00 ボー1 美脚ボクシングフットワーク	20:00 キー1 初級キックコンビネーション		
20:30			20:30 リー3 美尻・美脚バウンド	20:30 K-5 背中・二の腕ルフ6			20:30 ボー3 元気が出るブラスト＆ロール	20:30 キー3 エルボー！エルボー！エルボー！		
21:00			21:00-23:00 リー4 下腹さよならイン＆アウト	21:00-23:00 K-4 全身シェイプ321	21:00-23:00 MG-1 フリーTUMG Power from Heaven					
23:00										