リズミックボクシング TAKASHI UCHINO ORIGINAL

土曜日　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 7:00 TUKALI初級
- LIVE 9:00 リズボク初級
- 再放送 10:00 リズボク中級
- 再放送 11:00 リズボク初級
- 再放送 13:00 TUKALI中級
- 再放送 14:00 リズボク初級
- LIVE 15:00 リズボク初級
- 再放送 17:00 TUKALI初級
- 再放送 18:00 TUリズボクトレーニング
- LIVE 19:30 リズボク中級

TUリズボクスタジオ

- 9:00-12:00
  - リー1 Happyジェム
  - リー2 ノリノリ美尻パンチ
  - リー3 美尻・美脚バウンド
  - リー4 下腹さよならイン＆アウト
  - リー5 メドレーレッスン421編
  - リー6 ウエストカットラグプログレッション
  - リー7 爆笑！横腹削るキックエイト
  - リー8 メドレーレッスンInOut編
- 13:00-16:00
  - リー1 Happyジェム
  - リー2 ノリノリ美尻パンチ
  - リー3 美尻・美脚バウンド
  - リー4 下腹さよならイン＆アウト
  - リー5 メドレーレッスン421編
  - リー6 ウエストカットラグプログレッション
  - リー7 爆笑！横腹削るキックエイト
  - リー8 メドレーレッスンInOut編
- 18:00-20:00
  - リー1 Happyジェム
  - リー2 ノリノリ美尻パンチ
  - リー3 美尻・美脚バウンド
  - リー4 下腹さよならイン＆アウト
  - リー5 メドレーレッスン421編
  - リー6 ウエストカットラグプログレッション
  - リー7 爆笑！横腹削るキックエイト
  - リー8 メドレーレッスンInOut編
- リー7 20:00-翌日8:30 爆笑！横腹削るキックエイト ※土曜日のみ

TUKALIスタジオ

- 9:00-12:00
  - 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
- 13:00-16:00
  - 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
- 18:00-20:00
  - 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
- K-2 20:00-翌日8:30 慣れてきたKALIクロス編 ※土曜日のみ

TUMGスタジオ

- MG-1 11:30-12:30 フリーTUMG Power from Heaven
- MG-1 14:30-15:30 フリーTUMG Power from Heaven
- MG-1 20:00-翌日8:30 フリーTUMG Power from Heaven

TUMMスタジオ

- MM-1 9:30 再放送 TUMM Power from Heaven
- MM-1 16:00 再放送 TUMM Power from Heaven
- MM-1 19:00 再放送 TUMM Power from Heaven

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。

TUボクシングスタジオ

- 10:00-13:00
  - ボー1 美脚ボクシングフットワーク
  - ボー2 二の腕引締めワンツー
  - ボー3 元気が出るブラスト＆ロール
  - ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウントレーニング
  - ボー5 初級パンチコンビネーション
  - ボー6 中級パンチコンビネーション
- 14:00-17:00
  - ボー1 美脚ボクシングフットワーク
  - ボー2 二の腕引締めワンツー
  - ボー3 元気が出るブラスト＆ロール
  - ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウントレーニング
  - ボー5 初級パンチコンビネーション
  - ボー6 中級パンチコンビネーション
- 18:00-20:00
  - ボー1 美脚ボクシングフットワーク
  - ボー2 二の腕引締めワンツー
  - ボー3 元気が出るブラスト＆ロール
  - ボー4 打ちまくれ！TUカウントダウントレーニング
  - ボー5 初級パンチコンビネーション
  - ボー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

- 10:00-13:00
  - キー1 初級キックコンビネーション
  - キー2 脂肪燃焼キックガード
  - キー3 エルボー！エルボー！
  - キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウントレーニング
  - キー5 パワフル膝蹴り
  - キー6 美尻Tボーン上級キック
- 14:00-17:00
  - キー1 初級キックコンビネーション
  - キー2 脂肪燃焼キックガード
  - キー3 エルボー！エルボー！
  - キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウントレーニング
  - キー5 パワフル膝蹴り
  - キー6 美尻Tボーン上級キック
- 18:00-20:00
  - キー1 初級キックコンビネーション
  - キー2 脂肪燃焼キックガード
  - キー3 エルボー！エルボー！
  - キー4 蹴りまくれ！TUカウントダウントレーニング
  - キー5 パワフル膝蹴り
  - キー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。

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！！