

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 TUKALI初級			7:30-8:30 MG-1 フリーTUMG Power from Heaven						
			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、お気軽にお問い合わせください！ 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！！				
TUリズボク スタジオ	3分間リズボク体操 ～上半身編～	10:00 ボクシング	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		MM-1 10:00 録画【5/23休み】 TUMM Power from Heaven	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	
TUKALI スタジオ	3分間リズボク体操 ～下半身編～	10:30 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6			10:30 ボー2 二の腕引締めワンツ	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	
TUMG スタジオ	5分間リズボク体操 ～美尻になりすぎ注意編～	12:30 シークレット	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 ボー3 元気が出るプラスト&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	
TUMM スタジオ	完全版リズボク体操 ～全身編～	14:00 TUKALI中級	11:30 リー1 Happyジェム	11:30 K-2 慣れてきたKALI クロス編	12:00-13:00 MG-1 フリーTUMG 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	なめらかなパンズウォーク	ムービングストレッチ	
TUボクシン グ スタジオ		14:30 リズボク初級	12:00 必須科目コッキング	12:00 K-1 必須科目コッキング			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	腹筋6パケットトレーニング	肩甲骨ストレッチ	
TUキック ボクシング スタジオ		15:00 リズボク中級	12:30 シークレット	13:00 K-6 ちょいムズKALI パラレル編			13:30 ボー3 元気が出るプラスト&ロール	13:30 キー3 エルボー！エルボー！エルボー！	美脚・美尻イルカ	美脚ストレッチ	
		15:30 リズボク初級	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			14:00 ボー2 二の腕引締めワンツ	14:00 キー2 脂肪燃焼キックガード	美尻スクワット・ランジ	股関節ストレッチ	
		16:00 リズボク初級	14:00 リー3 美尻・美脚パウンド	14:00 K-5 背中・二の腕ル6			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		TUおやすみストレッチ	
		16:30 リズボク初級	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			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			
		17:00 リズボク初級	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			16:00 ボー3 元気が出るプラスト&ロール	16:00 キー3 エルボー！エルボー！エルボー！			
		17:30 リズボク初級	15:30 K-4 全身シェイプ321	15:30 K-4 全身シェイプ321			16:30 ボー2 二の腕引締めワンツ	16:30 キー2 脂肪燃焼キックガード			
		18:00 キックボクシング	16:00 リー2 ノリノリ美尻パンチ	16:00 K-3 初めてのKALI オープン編			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。	
		18:30 キックボクシング	16:30 リー3 美尻・美脚パウンド	16:30 K-3 初めてのKALI オープン編			18:00 ボー1 美脚ボクシングフットワーク	18:00 キー1 初級キックコンビネーション			
		19:00 TUリズボクトレーニング	17:00 リー1 Happyジェム	17:00 K-1 必須科目コッキング			18:30 ボー2 二の腕引締めワンツ	18:30 キー2 脂肪燃焼キックガード			
		19:30 キックボクシング	17:30 リー4 下腹さよならイン&アウト	17:30 K-4 全身シェイプ321			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			
		20:00 キックボクシング	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			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 キックボクシング	18:30 K-3 初めてのKALI オープン編	18:30 K-3 初めてのKALI オープン編			20:30 ボー3 元気が出るプラスト&ロール	20:30 キー3 エルボー！エルボー！エルボー！			
		21:00 キックボクシング	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							
		21:30 キックボクシング	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							
		22:00 キックボクシング	20:00 リー1 Happyジェム	20:00 K-2 慣れてきたKALI クロス編							
		22:30 キックボクシング	20:30 リー3 美尻・美脚パウンド	20:30 K-5 背中・二の腕ル6							
		23:00 キックボクシング	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						