＜令和８年１１月１日(日)～１１月１３日(金)　　ＴＳＤＫＡＬＩ大阪本店　レッスンスケジュール＞

リズミックボクシング TAKASHI UCHINO ORIGINAL

全てのプログラムは
予約不要！途中入退室自由！
リズボク＆武術クラス
でシェイプアップ！
＆強い体を作る！
生 はご自宅でzoomでも
参加できます。

受け放題プログラム（予約不要）

脂肪燃焼・健康増進
オリジナルエクササイズ
リズミックボクシング®・TU KALI
各レッスンのご紹介映像はこちら

武術クラス（TUMA）
8つの武術を学んで
強くなる・技術を磨く
各レッスンのご紹介映像はこちら

エンジョイ❤リズボク❤(Keep Moving)
TUが担当するリズボクの核心クラス
リズボクの原点や、動きの質を深く説明!
そして！結果につながる！

MA入門クラス
まだTUMAを参加した事のない方、白帯、
黄帯、緑帯の方が参加できるクラス

オプションプログラム（予約不要）

リズボク開発者TUが指導
チケットで気軽に参加
初心者OK

TUが創る"痩せる振付"
レッスン（有料）
9/15(火)～11/13(金)

キッズクラス
対象：４歳～中学３年生の男女

全てのプログラムは
リズボク開発者TUが作る
オリジナルプログラムです。

9/15(火)~11/13(金)コリオレッスン開催
TUが創る"痩せる振付"レッスン
大人気コリオレッスンがスタート！
初めての方もベテランの方も、みなさま楽しめる
新作2作品登場！短期間で引き締めたい方にお勧め！
1作品 10回￥11,000　／　得2作品 受け放題￥22,000得

11月休館日
2(月)、3(祝)、9(月)
16(月)、23(月)、30(月)

月曜日・祝日　休館日

火（スタジオ1）

OPEN 9:45
- 10：00担当TU エンジョイ❤リズボク❤
- 生 11：00 リズボク
- 生 11：45 リズボクキック
- 12：30 リズボク
- 13：00 武術 カブリカブロン
- 13：30 武術 シラット
- オーシャン３(KALI) ※お申込者のみ
- FRANCIS ver K（リズボク）※お申込者のみ
- 14：00 リズボク
- 15：00 特別映像レッスン
- 生 17：00 リズボク
- 18：00 武術 キックボクシング
- 18：30担当TU エンジョイ❤リズボク❤
- FRANCIS ver K（リズボク）※お申込者のみ
- オーシャン３(KALI) ※お申込者のみ
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 19：15 リズボクキック
- 20：00 リズボク
- 20：30 武術 ジークンドー

水（スタジオ1）

OPEN 10:45
- 生 11：00 リズボクキック
- 生 11：45 リズボク
- 12：30 リズボク
- 13：15 リズボクキック
- 14：00 武術 キックボクシング
- 14：30 武術 ジークンドー
- 15：00 特別映像レッスン
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- FRANCIS ver K（リズボク）※お申込者のみ
- オーシャン３(KALI) ※お申込者のみ
- 17：30 リズボク
- 18：30 リズボクキック
- 19：15 リズボク
- 20：00担当TU エンジョイ❤リズボク❤
- 20：45 クールダウンKALI

木（スタジオ1・2）

- 生 11：00 リズボク
- 生 11：45 リズボク
- 12：30 MA入門
- 13：00 武術 ボクシング
- 13：30 リズボク
- 生 14：15 リズボクキック
- 15：00 特別映像レッスン
- 生 18：00 リズボクキック
- 18：45担当TU エンジョイ❤リズボク❤
- FRANCIS ver K（リズボク）※お申込者のみ
- オーシャン３(KALI) ※お申込者のみ
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 19：30 リズボク
- 20：15 リズボク

金（スタジオ1・2）

OPEN 11:45
- 12：00 リズボク
- 13：00 リズボクキック
- 14：00 武術 KALI
- 14：30 TU KALI
- 15：00 特別映像レッスン
- 生 18：00 リズボク
- 18：30 武術 ボクシング
- 19：00担当TU エンジョイ❤リズボク❤
- 生 19：45 リズボク
- 20：45 クールダウンKALI
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）

赤色点線内のレッスンは
映像をご覧いただきながら
受けて頂くクラスです。

レッスンスケジュールは、変更となる場合がございます。
何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

CLOSE 21:15

土（スタジオ1・2）

OPEN 9:45
- 10：00 リズボク
- 10：45 リズボクキック
- 11：30 TU World SP
- 13：00 担当TU エンジョイ❤リズボク❤ (Keep Moving)
- 13：45 クールダウンKALI
- 14：00 リズボクキック
- FRANCIS ver K（リズボク）※お申込者のみ
- オーシャン３(KALI) ※お申込者のみ
- 生 16：30 リズボク
- 生 17：30 武術 KALI
- 生 18：00 リズボクキック
- 生 18：45 リズボク
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 11：30 リズボク
- 12：30 リズボク
- 14：00 MA入門
- 15：00 リズボク
- 15：45 リズボク
- 16：30 武術 ボクシング
- 17：00 武術 シラット

CLOSE19:45

日（スタジオ1・2）

OPEN 9:15
- 生 9：30 リズボク
- 10：30 リズボク
- 11：30 TU World SP
- 11：30 リズボクキック
- 12：30 リズボク
- オーシャン３(KALI) ※お申込者のみ
- 13：00 リズボク
- FRANCIS ver K（リズボク）※お申込者のみ
- 13：45 リズボクキック
- 14：30 担当TU エンジョイ❤リズボク❤ (Keep Moving)
- 生 15：15 リズボク
- 16：00 武術 KALI
- 生 16：30 リズボク
- 16：30 武術 カブリカブロン
- 17：00 武術 ジークンドー
- 17：30 武術 キックボクシング
- 生 18：00 リズボク
- 18：45 クールダウンKALI

CLOSE 19:15

パーソナルレッスン随時予約受付中
フォームのチェック、ミット打ち、短時間でのシェイプアップなど
皆様の希望にお応えする「10分￥1,100」からのパーソナルトレーニングを
随時フロントにてご予約受付中！お得なチケットも発売中
（ご予約制となります）
そして、リズボク開発者TUによるパーソナルトレーニングもご予約受付中