

全てのプログラムは
予約不要！途中入退室自由！
リズムボク&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

脂肪燃焼・健康増進
オリジナルエクササイズ
リズムミックボクシング®・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

オプションプログラム

リズムボク開発者TUが指導
チケットで気軽に参加
初心者OK

リズムボクにしかない！
1曲・振付け・痩せる
2ヶ月間！

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
リズムボク開発者TUが作る
オリジナルプログラムです。

月曜日・祝日 休館日

4月休館日
4/6(月)、13(月)
20(月)、27(月)
29(祝)

スタジオ	水		木		金		土		日		スタジオ
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
8:00							4/18(土)のみ 4/4(土)、11(土)特別スケジュール		4/12(日)のみ 4/5(日)、19(日)特別スケジュール OPEN 9:15		8:00
9:00											9:00
9:30							OPEN 9:45				9:30
9:45											9:45
10:00											10:00
10:30											10:30
11:00											11:00
11:30											11:30
12:00											12:00
12:30											12:30
13:00											13:00
13:30											13:30
14:00											14:00
14:30											14:30
15:00											15:00
15:30											15:30
16:00											16:00
16:30											16:30
17:00											17:00
17:30											17:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00											19:00
19:30											19:30
20:00											20:00
20:30											20:30
21:00											21:00

赤色点線のレッスンは
映像をご覧いただきながら
受けて頂くクラスです。

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、リズムボク開発者TUによる「フーバ」「ゴルフ」のパーソナル
トレーニングもご予約受付中！



CLOSE 21:15

CLOSE 19:15

CLOSE 19:45

OPEN 11:45

OPEN 10:45