<令和7年11月4日(火)~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。 全てのプログラムは オプションプログラム 受け放題プログラム 予約不要!途中入退室自由! リズボクにしかない! 1曲・振付け・痩せる 2ヶ月間! リズボク&武術クラス 脂肪燃焼・健康増進 武術クラス(TUMA) リズボク開発者TUが指導 キッズクラス オリジナルエクササイズ リリズミックボクシング®・TU KALI でシェイプアップ!&強い体を作る! 対象: 4歳~中学3年生の男女 強くなる・技術を磨く 生はご自宅でzoomでも参加できます。 日 スタジオ 8:00 8:00 予約なしで、いつでも 9:00 9:00 全てのプログラムは **OPEN 9:15** 『見学』『体験』OK輸 11月休館日 リズボク開発者TUが作る 9:30 9:30 8:00 11/3(祝)、10(月) **OPEN 9:45** オリジナルプログラムです。 TEL: 06-6367-8715 9:45 インストラクター 9:45 8:00 9:30 17(月)、24(祝) 養成コース 10:00 10:00 インストラクター リズボクキック 養成コース 初級 10 . 00 リトル ドラゴン (4歳~ 10:30 リズボク 10:30 **OPEN 10:45** 初級 由坐3年生1 10:30 11:00 11:00 11:00 11:00 リズボク初級 11 . 00 11:00 11:00 11:00 リズボク初級 11:30 11:30 リズボクキック 11:30 リズボクキック 11:30 リズボク初級 **OPEN 11:45** 初級 初級 月 11:45 12:00 12:00 12:00 TU World SP 12:00 リズボク 12:00 12:00 12:00 罐 中級入門 12:00 リズボクキック 12:30 リズボク リズボクキック 12:30 12:30 リズボク中級 12:30 初級 中級入門 初級 KALL 12:30 コリオ振付クラス 13:00 13:00 13:00 13:00 リズボク上級 APT KALI 13:00 13:00 (KALI) カブリカブロン ジークンド・ 13:00 13:00 13:30 13:30 13:30 TU World SP 13:30 リズボク初級 リズボク中級 13 : 3013:30 コリオ振付クラス KALL 13:30 リズボクキック 14:00 14:00 14:00 14:00 FRANCIS リズボク初級 14:00 14:00 (詠春拳) 初級 コリオ振付クラス TU KALI初級 TU KALI中級 14:00 14:00 コリオ振付クラス 14:30 APT KALI 14:30 14:30 14:30 リズボク中級 TU KALI初級 FRANCIS 14:30 (KALI) 14 · 30 14 : 30 14 · 30 (詠春拳) TU KALI上級 TUMA基礎編 リズボククロストレーニング クシング・キックボクシン? 14:30 15:00 15:00 15:00 15:00 リズボク初級 15:00 15 : 00 コリオ振付クラス コリオ振付クラス 15:00 15:00 シラット シラット 15:00 15:00 15:30 FRANCIS 15:30 15:30 APT KALI リズボクキック リズボクキック 15:30 リズボク初級 リズボク初級 (詠春拳) (KALI) 15 : 30 クシング・キックボクシ 初級 初級 16:00 16:00 16:00 16:00 16:00 16:00 16 . 00 TUMA基礎編 リズボククロストレーニング ジークンドー 16:30 16:30 16:30 リズボク 16:30 16:30 16:30 中級入門 カブリカブロン KALI 16:30 17:00 17:00 17:00 17:00 リズボク初級 17:00 17:00 17:00 17:00 17:30 17:30 17:30 リズボクキック リズボク初級 17:30 リズボク初級 17:30 初級 サーキット 17:30 **TSD** TSD TSD TSD KALI 17:30 18:00 リトルドラゴン リズボクキック リトルドラゴン 18:00 リトルドラゴン リトルドラゴン 18:00 18:00 リズボク上級 18:00 (4歳~中学3年生) 初級 (4歳~中学3年生) (4歳~中学3年生 (4歳~中学3年生) 18:00 シラット 18:00 18:00 18:00 18:30 リズボク 18:30 18:30 18:30 リズボク初級 リズボク初級 リズボク初級 18:30 18:30 18:30 中級入門 コリオ振付クラス コリオ振付クラス 18:30 TUMA基礎編 シラット リズボク FRANCIS APT KALI 19:00 19:00 19:00 リズボクキック 19:00 (詠春拳) (KALI) 中級入門 コリオ振付クラス コリオ振付クラス 初級 19:00 APT KALI **FRANCIS** 19 . 00 19:00 コリオ振付クラス コリオ振付クラス **CLOSE 19:15** リズボクキック 19:30 19:30 19:30 19:30 19:15 (KALI) (詠春拳) リズボク初級 リズボク初級 APT KALI FRANCIS 初級 リズボク初級 (KALI) (詠春拳) コリオ振付クラス コリオ振付クラス **CLOSE19:45** 20:00 20:00 20:00 FRANCIS APT KALI 20:00 20 . 00 20:00 (詠春拳) (KALI) カブリカブロン 20 . 00 20:00 20:30 リズボクキック 20:30 リズボクキック 20:30 リズボク初級 リズボク初級 20:30 $20 \cdot 30$ 初級 20:30 中級 ジークンドー 21:00 21:00 **CLOSE 21:15**