10/31変更 <令和８年１１月１７日(火)～１１月２９日(日)　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。

月会費で参加できる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！

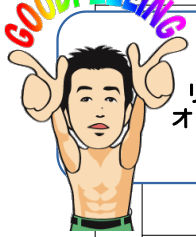
MA入門クラス
まだTUMAを参加した事のない方、白帯、黄帯、緑帯の方が参加できるクラス

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）

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。

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	水	木	金	土	日
スタジオ	1	1	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2
8:00						
9:00						OPEN 9:15
9:30					OPEN 9:45	生 9：30 リズボク
9:45						
10:00					10：00 リズボクキック	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
10:30					10：45 リズボク	10：30 リズボクキック
11:00	OPEN 10:45					
11:30	生 11：00 リズボクキック	生 11：00 リズボク	生 11：00 リズボク	OPEN 11:45	11：30 TU World SP	11：30 リズボク / 11：30 TU World SP / 11：30 リズボク
12:00	生 11：45 リズボク	生 11：45 リズボク	生 11：45 リズボクキック	12：00 リズボクキック		
12:30	12：30 リズボク	12：30 リズボクキック	12：30 MA入門		12：30 リズボク	12：30 武術 ジークンドー / 12：30 リズボク
13:00	13：00 武術 ボクシング		13：00 武術 キックボクシング	13：00 リズボク	13：00 担当TU エンジョイ❣リズボク❣ (Keep Moving)	13：00 武術 KALI
13:30	13：30 武術 カプリカプロン	13：15 リズボク	13：30 リズボク		13：45 クールダウンKALI	13：30 武術 シラット / 13：30 リズボク
14:00	14：00 リズボクキック	14：00 武術 KALI	14：15 リズボク	14：00 武術 ジークンドー	14：00 リズボク / 14：00 MA入門	14：00 武術 ボクシング
14:30		14：30 武術 シラット		14：30 TU KALI	14：30 武術 カプリカプロン	14：30 担当TU エンジョイ❣リズボク❣ (Keep Moving)
15:00	15：00 特別映像 レッスン	15：00 特別映像 レッスン	15：00 特別映像 レッスン	15：00 特別映像 レッスン	生 15：00 リズボクキック	15：15 リズボク
15:30					生 15：45 リズボク	
16:00						生 16：15 リズボクキック
16:30					16：30 リズボク	
17:00	生 17：00 リズボク	生 17：30 リズボクキック			17：30 武術 キックボクシング	生 17：15 リズボク
17:30	17：45 リズボク / TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	18：15 リズボク / TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	生 18：00 リズボク	
18:00	18：30担当TU エンジョイ❣リズボク❣	18：30 武術 KALI	生 18：00 リズボク	生 18：00 リズボクキック	生 18：45 リズボクキック	18：00 リズボク
18:30		19：00 武術 カプリカプロン	18：45担当TU エンジョイ❣リズボク❣	18：30 武術 キックボクシング		18：45 クールダウンKALI
19:00	19：15 リズボク / 19：15 武術 ジークンドー	19：00 リズボク / 19：30 武術 シラット	生 19：30 リズボクキック	19：00 リズボク	CLOSE19:45	CLOSE 19:15
19:30	19：45 武術 シラット			19：45 リズボク		
20:00	20：15 リズボクキック / 20：15 武術 ボクシング	20：00 リズボク	生 20：15 リズボク	20：45 クールダウンKALI		
20:30		20：45 クールダウンKALI				
21:00	CLOSE 21:15					

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。

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。

11/19(木)は
「リズボク」
クラス開催

11/28(土)は
「リズボクキック」
クラス開催

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

