11/17変更＜令和８ 年11月１７日(火)～１１月２９日(日) ＴＳＤＫＡＬＩ金沢店　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！

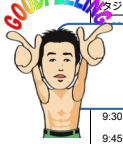
MA入門クラス
まだTUMAを参加した事のない方、白帯、
黄帯、緑帯の方が参加できるクラス

オプションプログラム（予約不要）

キッズクラス
対象：4歳～中学3年生の男女

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）



**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

スタジオ	火 1	火 2	水 1	水 2	木 1	木 2	金 1	金 2	土 1	土 2	日 1	日 2
8:00												
9:00											OPEN 9:15	
9:30									OPEN 9:45			
9:45											9：30 リズボク	
10:00									生 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	OPEN 10:45								10：45 リズボク			10：30 リズボクキック
11:00	11：00 リズボクキック		11：00 リズボク		11：00 リズボク							
11:30	11：45 リズボク	11：45 大阪レッスン生中継(zoom) リズボク	11：45 リズボク	11：45 大阪レッスン生中継(zoom) リズボク	11：45 リズボクキック			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	12：30 TUKALI		生 12：30 リズボクキック		12：30 武術 KALI		12：00 リズボクキック			12：30 TUKALI	12：30 武術 ジークンドー	
12:30	13：00 武術 ボクシング		生 13：15 リズボク		13：00 武術 キックボクシング		13：00 リズボク		13：00 zoom エンジョイ♥リズボク♥ (Keep Moving)	11/28(土)は「リズボクキック」クラス開催	13：00 武術 KALI	
13:00	13：30 武術 カブリカブロン				13：30 リズボク				13：45 クールダウンKALI		生 13：30 リズボク	13：30 武術 シラット
13:30	生 14：00 リズボクキック		14：00 武術 KALI		生 14：15 リズボクキック		14：00 武術 ジークンドー		14：00 リズボク	14：00 武術 KALI		14：00 武術 ボクシング
14:00			14：30 武術 シラット				14：30 TUKALI			14：30 武術 カブリカブロン	14：30 zoom エンジョイ♥リズボク♥ (Keep Moving)	
14:30	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		15：00 リズボクキック		生 15：15 リズボク	
15:00									15：45 リズボク			
15:30												16：15 リズボクキック
16:00									生 16：30 リズボク	16：30 武術 ジークンドー		
16:30										17：00 武術 シラット		17：15 リズボク
17:00	17：00 リズボク								17：30 武術 キックボクシング			
17:30	17：45 リズボク	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	17：30 リズボクキック	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	17：30 リズボクキック	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）	18：00 リズボク		生 18：00 リズボク	
18:00	18：30 zoom エンジョイ♥リズボク♥ (Keep Moving)		生 18：15 リズボク	18：30 武術 KALI	18：15 TUKALI		18：00 リズボクキック		18：45 リズボクキック		18：45 クールダウンKALI	
18:30	生 19：15 リズボク	19：15 武術 ジークンドー	生 19：00 リズボク	19：00 武術 カブリカブロン	18：45 zoom エンジョイ♥リズボク♥ (Keep Moving)	11/19(木)は「リズボク」クラス開催	18：30 武術 キックボクシング				CLOSE 19:15	
19:00		19：45 武術 シラット		19：30 武術 シラット		19：30 武術 ボクシング	19：00 リズボク		NightKALI (30分)	CLOSE 19:45		
19:30	生 20：15 リズボクキック	20：15 武術 ボクシング	20：00 リズボク		19：30 リズボクキック	20：00 武術 KALI	生 19：45 リズボク					
20:00			20：45 クールダウンKALI		20：15 リズボク		20：30 TUKALI					
20:30												
21:00												
21:30	CLOSE 21:15				NightKALI (30分)		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。

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

