

【金沢店】

令和3年 11月30日(火)～12月5日(日) 金沢店レッスンスケジュール

※リズムミックボクシングはTSDKALIの登録商標です。登録商標4057073

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30	TU1週間シェイプアップ大作戦 開催！！													
10:00	①11月29日(月)～12月5日(日) ②12月8日(水)～12月14日(火)													
10:30			OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45				OPEN 9:45		OPEN 9:45	
11:00			11:00 初級		11:00 大阪イントラ 生中継 初級		11:00-11:45 初級 リズボク 滝汗レッスン		11:00 大阪イントラ 生中継 初級コンビネーション		11:00 初級		10:00 生中継 初級 コンビネーション	
11:30			11:00 初級		11:45-12:30 初級 コンビネーション		12:00 大阪イントラ 生中継 中級入門		12:00 TUKALI初級 打ち合いなし		11:00 中級入門		11:00 大阪イントラ 生中継 初級スティックVer. 大作戦 リズボク&TUKALI (有料)	
12:00			12:00 生中継 中級入門		12:30 TUKALI初級 打ち合い有り		13:00 TUKALI初級 打ち合い有り		13:00 初級 スティックver.		12:00 TUKALI初級 打ち合い有り		12:00 大阪イントラ 生中継 TUKALI初級	
13:00			13:00 初級		13:30 TUKALI中級		13:45-14:30 大阪イントラ 生中継 初級滝汗レッスン		14:00 中級入門		13:00-13:45 初級 NEWエイト TUKALI Ver.		13:00 大作戦 リズボク&TUKALI (有料)	
13:30			14:00 初級 キックエイト		14:00 初級		14:30 生中継 初級		14:00 初級 リズボク 滝汗レッスン		14:00 初級		13:45-14:30 初級 リズボク 滝汗レッスン	
14:00									14:30 生中継 中級入門		14:00 大作戦 リズボク&TUKALI (有料)オンライン			
14:30									15:30-16:15 大阪イントラ 生中継 初級滝汗レッスン		15:30 大阪イントラ 生中継 初級			
15:00														
15:30														
16:00														
16:30													TU KALI初級 打ち合いなし	
17:00			17:00 キッズリズボク (小学1年～)		17:00 キッズリズボク (小学1年～)		17:00 大阪イントラ 生中継 中級入門		17:00 大阪イントラ 生中継 初級コンビネーション		17:00 キッズリズボク (小学1年～)		17:00 TUKALI中級	
17:30			18:00 生中継 初級 コンビネーション		18:00 生中継 初級		18:00 生中継 中級入門		18:00 生中継 初級		17:00-17:45 大阪イントラ 生中継 中級		17:00 中級	
18:00			19:00 TUKALI初級 打ち合いなし		19:00-19:45 初級 キックコンビネーション		19:00 大作戦 リズボク&TUKALI (有料)オンライン		19:00 大作戦 リズボク&TUKALI (有料)		17:45-18:30 大阪イントラ 生中継 上級		18:00 初級	
18:30			19:30 大作戦 リズボク&TUKALI (有料)		20:00 大阪イントラ 生中継 初級		20:00-20:45 生中継 初級		20:00-20:45 生中継 初級 NEWエイト TUKALI Ver.		18:30 大阪イントラ 生中継 初級		18:15-19:00 大阪イントラ 生中継 初級滝汗レッスン	
19:00			20:00-20:45 生中継 初級		20:00 大作戦 リズボク&TUKALI (有料)		20:00-20:45 生中継 初級		20:00-20:45 生中継 初級 NEWエイト TUKALI Ver.		20:00-20:45 初級 リズボク 滝汗レッスン		20:00-20:45 大阪イントラ 生中継 中級入門	
19:30			CLOSE 21:00		CLOSE 21:15		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		CLOSE 20:00		CLOSE 19:30	
20:00														
20:30														
21:00														

月曜日・毎週
休館日・祝日

12月休館日
6(月)、13(月)、20(月)
年末年始休館日
12/27(月)～1/4(火)

◆サイズチェック随時行っております！フロントにてご予約ください！
◆レッスンスケジュールは、変更となる場合がございます
◆見学体験随時受付中
TEL:076-234-3208 Mail:kanazawa@tsdkali.co.jp

のレッスンは、**プレミアム会員様のみ**受講可能となっております。
大阪インストラクターが本店で開催しているレッスンをリアルタイムで受講できる！！



忙しくても安心！短時間で脂肪燃焼効果大のレッスン
『初級リズボク滝汗レッスン』

忙しいけど、思いっきり汗を流したい！短時間で効率よく動きたい！
そんな皆様に30～45分間で思いっきり脂肪燃焼できるクラスです。
忙しい合間に、駆け込みレッスンに、ぜひ参加して下さい。

大人気レッスン！！

『TU KALI打ち合い有り』

TU KALI初級クラスで行っている動きを実際に相手と打ち合うことで、より実践的に
動くことができるようになり、ボディデザイン効果もあがります。

『リズボクサーキット』

30分でサンドバックを使いトレーニング！ストレス発散！
どなたでも参加できる初級レベルのレッスンです。ぜひ、ご参加下さい。※バンテージ必須
※リズボクサーキットは先着順でのお申込となります。ご来店時にフロントにてご予約下さい。