

2023年 3月14日(火)～3月19日(日)TSDKALI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)		
						1	2	1	2	
10:00	<p>毎週 月曜/祝日 休館日</p> <p>3月休館日 13(月) 20(月) 21(祝) 27(月)</p>	<p>特に初心者におすすめの、リズムボクの全ての動きの基盤となる入門クラスは リズムボクを始めて間もない方にぜひご参加頂きたいクラスです。 さらに痩せる動きが出来るようになり、技術も向上する事間違いなし！！</p>						<p>OPEN 9:45</p>		
10:30		1	2	1	2	1	2	1	2	
11:00		OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 9:45		
11:30		初級 コンビネーション	大阪イントラ 生中継 初級	初級 8×8 TU KALI入門編	大阪イントラ 生中継 初級	初級	1	2	初級 キックコンビネーション	キッズ リズムボク (小学1年～)
12:00		TU1週間 シェイプアップ 大作戦 ※お申込者のみ	初級	TU KALI 初級	大阪イントラ 生中継 中級入門	12:00-12:30 ジークンダー 入門編	12:00	12:00	TU1週間 シェイプアップ 大作戦 ※お申込者のみ	大阪イントラ 生中継 中級
12:30		13:00-13:30 TU KALI 初級	12:00	12:00-12:30 TU リズボクゴルフ 入門編	12:00-12:45 大阪イントラ 生中継 中級入門	12:30-13:00 TUキックボクシング 入門編	12:00	12:00	12:00-12:30 TU リズボクゴルフ 入門編	12:00
13:00		13:30-14:15 生中継 上級	13:00-13:30 TU KALI 初級	13:00-13:30 TUボクシング 入門編	13:00-13:15 TUリズボク 入門編	13:15-14:00 NEW 初級サンドバッグ サークル	13:00-13:15 TUリズボク 入門編	13:15-14:00	13:00-13:30 生中継 上級	13:00-13:30 生中継 TU KALI 初級
13:30		14:00-14:15 生中継 初級	14:00-14:15 TUリズボク 入門編	14:00-14:15 TUリズボク 入門編	14:00	14:00	14:00-14:30	14:00-15:00	14:00-15:00	14:30
14:00		14:15-15:00 生中継 初級	14:15-15:00	14:15-15:00 中級入門	14:00 生中継 初級 滝汗脂肪燃焼	14:00	14:00-14:30	14:30-15:30	14:00-15:00	14:30
14:30					14:30 生中継 初級	14:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:00-15:00	14:30
15:00								14:45-15:30 大阪イントラ 生中継 初級キックコンビネーション	TU1週間 シェイプアップ 大作戦 ※お申込者のみ	
15:30	<p>難易度...☆☆ 脂肪燃焼度...🔥</p> <p>入門編のクラスは通常クラスの脂肪燃焼効果をさらに上げて頂く為のクラスです。 難易度はすべて星半分！</p>						15:30			
16:00							大阪イントラ 生中継 中級			
16:30								16:00	16:00-16:30 TUキックボクシング 入門編	
17:00	~3月イベントのお知らせ~	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	16:30-17:00 ジークンダー 入門編	大阪イントラ 生中継 初級	
17:30	●3月13日(月)～19日(日) TU1週間シェイプアップ大作戦	キッズ リズムボク (小学1年～)	大阪イントラ 生中継 中級入門 17:45	キッズ リズムボク (小学1年～)	大阪イントラ 生中継 初級キックコンビネーション	大阪イントラ 生中継 初級コンビネーション	キッズ リズムボク (小学1年～)	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 大阪イントラ 生中継 中級	
18:00	●3月26日(日)11:00 3月27日(月)19:00 TUシェイプアップ大作戦 説明会&体験会	18:00-18:15 TUリズボク 入門編	大阪イントラ 生中継 初級	18:00 TU KALI入門編	大阪イントラ 生中継 初級	18:00-18:30 生中継 初級 滝汗脂肪燃焼	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	17:45-18:30	17:45-18:30 NEW 初級サンドバッグ サークル	
18:30		18:15-19:00 NEW 初級サンドバッグ サークル			18:30-19:15 初級	18:30-19:00 TU リズボクゴルフ 入門編	18:30-19:00 TUキックボクシング 入門編	18:30	18:30-19:00 生中継 初級	
19:00		19:00-19:30 ジークンダー 入門編	19:00	19:00	19:00-19:15 初級	19:00-19:30	19:00	19:00-20:00		
19:30		19:30-20:00 初級 滝汗脂肪燃焼	TU1週間 シェイプアップ 大作戦 ※お申込者のみ	19:15-19:45 ジークンダー 入門編	19:30	19:30-20:00 TU KALI入門編	『TUセミナー』 ※お申込者のみ	19:00	19:30-20:00 初級 コンビネーション	
20:00	NEW 『初級サンドバッグサークル』 スタート！ 通常レッスンのように鏡を見て動く『ソロ』 簡単にパンチが当てられる『スタンディング バッグ』 インストラクターが持つ『ミット』すべてを楽し める	TU1週間 シェイプアップ 大作戦 ※お申込者のみ	20:00-20:45 初級	19:45-20:00 TUリズボク 入門編	20:00-20:45 NEW 初級サンドバッグ サークル	20:00-20:45 TU1週間 シェイプアップ 大作戦 ※お申込者のみ		20:00-20:45	20:00-20:45 生中継 初級 キックコンビネーション	
20:30										
21:00		CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 19:15	CLOSE 19:45	

どなたでも
無料でご参加
頂けます！

大阪イントラ
生中継

プレミアム会員様のみ受講可能！
大阪インストラクターの生中継レッスンを
金沢店スタジオで受講できる！！