

2023年 3月22日(水)～3月31日(金)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	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
10:00	<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>どなたでも 無料でご参加頂けます！</p>													
10:30	<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>～3月イベントのお知らせ～ ●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</p>													
11:00	OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 11:45		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 11:30-12:00 TU KALI入門編	大阪イントラ 生中継 初級	初級	初級	初級	大阪イントラ 生中継 初級	初級	初級	TUリズムボク 入門編	初級	TU KALI★★ 中級	TUリズムボクゴルフ 入門編
12:00	初級	12:30-13:00 TU ボクシング ナンバリング	TU KALI 初級	大阪イントラ 生中継 中級入門	12:00-12:30 ジークンドー 入門編	12:00	大阪イントラ 生中継 初級コンビネーション	12:00	初級	12:00	初級	12:00-12:30 TUボクシング 入門編	12:00-12:30 TUボクシング 入門編	12:30-13:00 TU ボクシング ナンバリング
12:30	13:00-13:30 TU KALI 初級	13:00-13:30 TUボクシング 入門編	13:00-13:30 TUリズムボク 入門編	13:00	13:00-13:15 TUリズムボク 入門編	13:00-13:15 TUリズムボク 入門編	13:00-13:15 TUリズムボク 入門編	13:00-13:30 TU ボクシング ナンバリング	13:00-13:30 TUボクシング ナンバリング	13:00-13:30 TUボクシング ナンバリング	13:00-13:30 TUボクシング ナンバリング	13:00-14:00 上級	13:00-14:00 上級	13:00-14:00 上級
13:00	13:30-14:15 生中継 上級	14:00-14:15 TUリズムボク 入門編	14:00-14:15 TUリズムボク 入門編	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00-14:30 TU KALI入門編	14:00-14:30 TU KALI 初級	14:00-14:30 TU KALI 初級	14:00-14:30 TU KALI 初級	14:00-15:00 初級	14:00-15:00 初級	14:00-15:00 初級
13:30	14:15-15:00 生中継 初級	14:15-15:00 中級入門	14:15-15:00 中級入門	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30-15:30 生中継 中級入門	14:30-15:30 生中継 中級入門	14:30-15:30 生中継 中級入門	14:30-15:30 生中継 中級入門	14:30-15:30 生中継 中級入門	14:30-15:30 生中継 中級入門	14:30-15:30 生中継 中級入門
14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
14:30	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:00	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
15:30	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:00	<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> <p>TUリズムボク 入門編 TUキックボクシング 入門編 TUボクシング 入門編 TU KALI 入門編 ジークンドー 入門編 TUKALI 入門編</p>													
16:30	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編	16:30-17:00 ジークンドー 入門編
16:30	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:00-17:45 TU KALI入門編
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:30	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級	17:45-18:30 初級
18:00	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編	18:00-18:30 TUボクシング 入門編
18:00	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級	18:30-19:00 初級
18:30	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編	19:00-19:30 ジークンドー 入門編
18:30	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編	19:30-20:00 TU KALI入門編
19:00	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:45 生中継 初級
19:30	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編	20:00-20:45 TUリズムボク 入門編
20:00	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級	20:15-20:45 初級
20:30	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング	20:15-20:45 TUボクシング ナンバリング
21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00
21:00	<p>大阪イントラ 生中継</p> <p>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！！</p>													

第24回TUシェイプアップ大作戦 説明会 & 体験会開催の為 特別スケジュールとなります。

