

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>													
10:30	<p>どなたでも 無料でご参加頂けます！</p>													
11:00	OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 9:45		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	大阪イントラ 生中継 初級	初級						TUリズムボク 入門編			
12:00	初級		TU KALI 初級	大阪イントラ 生中継 中級入門	初級						初級			
12:30	12:30-13:00 TU ボクシング ナンバリング	NEW	12:30-13:00 TU リズムボク 入門編		12:00-12:30 ジークンダー 入門編						初級		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
13:00	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リズムボク 入門編						13:00-13:30 TU ボクシング ナンバリング	NEW		
13:30	13:30-14:15 生中継 上級		13:30 生中継 初級 コンビネーション		13:15-14:00 NEW 初級サンドバッグ サークル						13:30-14:00 TU KALI入門編			
14:00	14:15-15:00 生中継 初級		14:00-14:15 TUリズムボク 入門編		14:00 生中継 初級 滝汗脂肪燃焼						14:00-14:30 TU KALI 初級			
14:30			14:15-15:00 中級入門		14:30 生中継 初級						14:30-15:30 生中継 中級入門			
15:00														
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 大阪イントラ 生中継 中級		
16:00	<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 ■ ジークンダー 入門編 ■ TUリズムボク ゴルフ入門編</p>													
16:30														
17:00	17:00 キッズ リズムボク (小学1年～)	17:00 大阪イントラ 生中継 中級入門	17:00 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									16:30-17:00 ジークンダー 入門編	
17:30	NEW 『TUボクシング ナンバリング』 1から12までのパターンで思いっきりパンチを打とう！ リズムボク入門編の動きを応用して脂肪燃焼度をあげて思いっきりシェイプアップ！	17:45 大阪イントラ 生中継 初級	18:00-18:30 初級	18:00 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	18:00 大阪イントラ 生中継 初級	17:00-17:45 TU KALI入門編	17:45-18:30 初級					
18:00	18:00-18:15 TUリズムボク 入門編		18:30-19:00 TU ボクシング ナンバリング	18:30 大阪イントラ 生中継 初級滝汗脂肪燃焼	18:30-19:00 TU リズムボク 入門編	18:30-19:00 TUキックボクシング 入門編	18:30 大阪イントラ 生中継 初級滝汗脂肪燃焼	17:45-18:30 初級	18:30 中級	18:30 大阪イントラ 生中継 初級NEWエイト				
18:30	NEW 初級サンドバッグ サークル	NEW						17:45-18:30 初級	18:30 中級					
19:00	19:00-19:30 ジークンダー 入門編		19:00-19:15 TUリズムボク 入門編					18:00 大阪イントラ 生中継 初級	18:30 中級					
19:30	19:30-20:00 TU KALI入門編		19:15-20:00 初級					18:00 大阪イントラ 生中継 初級	18:30 中級					
20:00	20:00-20:45 生中継 初級	20:00-20:30 TU リズムボク 入門編	20:00-20:45 NEW 初級サンドバッグ サークル	20:00-20:45 大阪イントラ 生中継 初級滝汗脂肪燃焼	20:00-20:45 生中継 中級入門	20:00-20:45 TU KALI入門編	20:00-20:45 大阪イントラ 生中継 初級滝汗脂肪燃焼	19:00-19:45 初級 キックコンビネーション	19:00 大阪イントラ 生中継 初級キックエイト					
20:30					20:15-20:45 TU ボクシング ナンバリング			19:45-20:15 ジークンダー 入門編	19:45-20:15 初級 キックコンビネーション					
21:00								20:15-20:45 生中継 初級	20:15-20:45 生中継 初級					
	CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		CLOSE 19:45		CLOSE 19:15	
	<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>													

毎週月曜/祝日休館日

3月休館日
13(月)
20(月)
21(祝)
27(月)

～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

NEW 『TUボクシング ナンバリング』
1から12までのパターンで思いっきりパンチを打とう！
リズムボク入門編の動きを応用して脂肪燃焼度をあげて思いっきりシェイプアップ！

『初級サンドバッグサークル』
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
リズムボク初級クラスが始まります！！初めてでも気軽にできて楽しめます！！

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！！

