

2023年 3月7日(火)～3月12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 | |
| | | <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> | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | |

毎週
月曜/祝日
休館日

3月休館日
13(月)
20(月)
21(祝)
27(月)

難易度... ☆☆☆ 脂肪燃焼度... 🔥

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！

～3月イベントのお知らせ～

- 3月12日(日)14:00～
痩せテクレッスン
- 3月13日(月)～19日(日)
TU1週間シェイプアップ大作戦
- 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

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

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！！

14:00スタート！！
スペシャルインストラクター
YUTAROより
痩せる技術が学べる
「痩せテクレッスン」
※どなたでもご参加頂けます。