

<令和8 年10月1日(木)～10月11日(日) TSDKAL I 金沢店 レッスンスケジュール>



全てのプログラムは
予約不要！途中入退室自由！
リズムボク&武術クラス
でシェイプアップ！
&強い体を作る！
生 生 生
はご自宅でzoomでも
参加できます。

受け放題プログラム（予約不要）

脂肪燃焼・健康増進
オリジナルエクササイズ
リズムミックボクシング®・TU KALI



各レッスンのご紹介映像はこちら

武術クラス（TUMA）
8つの武術を学んで
強くなる・技術を磨く



各レッスンのご紹介映像はこちら

エンジョイ♥リズムボク♥(Keep Moving)
TUが担当するリズムボクの核心クラス
リズムボクの原点や、動きの質を深く説明！
そして！結果につながる！

MA入門クラス

まだTUMAに参加した事のない方、白帯、
黄帯、緑帯の方が参加できるクラス

オプションプログラム
（予約不要）

キッズクラス

対象：4歳～中学3年生の男女

リズムボク開発者TUが指導
チケットで気軽に参加
初心者OK

TUが創る”痩せる振付”
レッスン！（有料）
9/15(火)～11/12(木)

月曜日・祝日
休館日



全てのプログラムは
リズムボク開発者TUが作る
オリジナルプログラムです。

OPEN 9:45

10:00担当TU
エンジョイリズムボク
(ZOOM)

大好評につき
営業時間を早めて
エンジョイリズムボク
をTUが開催！
ぜひご参加ください

OPEN 10:45

11:00
リズムボク

11:00
リズムボクキック

11:00
リズムボク

11:00
リズムボク

11:45
リズムボクキック

11:45
リズムボク

11:45
リズムボク

11:45
リズムボク

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

12:30
リズムボク

12:30
リズムボク

12:30
リズムボク

FRANCIS ver K
(リズムボク)
※お申込者のみ

13:00 武術
ボクシング

オーシャン 3
(KALI)
※お申込者のみ

13:00
リズムボクキック

13:30 武術
ジークンドー

13:30 武術
ジークンドー

CONNECT
(リズムボク)
※お申込者のみ

13:45
リズムボク

14:00
リズムボクキック

14:00
リズムボクキック

14:30 武術
シラット

14:15
リズムボク

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

レッスンスケジュールは、変更となる場合がございます。
何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

17:00
リズムボク

17:30
リズムボク

17:30
リズムボク

17:30
リズムボク

18:00 武術
ボクシング

18:30
リズムボク

18:30
リズムボク

18:30
リズムボク

CONNECT
(リズムボク)
※お申込者のみ

18:30
リズムボク

18:30
リズムボク

18:30
リズムボク

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

19:15
リズムボク

19:15
リズムボク

19:15
リズムボク

オーシャン 3
(KALI)
※お申込者のみ

19:45
リズムボク

19:45
リズムボク

19:45
リズムボク

パールガール
(リズムボク)
※お申込者のみ

20:30
リズムボク

20:30
リズムボク

20:30
リズムボク

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

20:45 クールダウンKALI

20:45 クールダウンKALI

20:45 クールダウンKALI

CLOSE 22:00

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

10月休館日
5(月)、12(月・祝)、
19(月)、26(月)

OPEN 11:45

12:00
リズムボク

12:45
リズムボク

CONNECT
(リズムボク)
※お申込者のみ

14:00 武術
カブリカブロン

14:30
TUKALI

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

15:00
特別映像
レッスン

8:00

9:00

9:30

9:45

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

21:30

8:00

9:00

9:30

9:45

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

21:30

8:00

9:00

9:30

9:45

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

21:30

8:00

9:00

9:30

9:45

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

21:30

8:00

9:00

9:30

9:45

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

21:30

8:00

9:00

9:30

9:45

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

21:30

8:00

9:00

9:30

9:45

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

21:30

8:00

9:00

9:30

9:45