【金沢店】 2023年9月20日(水)～10月21日(土)TSDKALI金沢店レッスンスケジュール

※リズミックボクシングはTSDKALIの
登録商標です。 登録商標4057073

9月20日(水)～10月21日(土)コリオ(振付)レッスン スタート！
①トランスフォーム リズボク
②ラメイク (TUKALI)

※1種目 45分×10回(¥11,000-)
※2種目お申込みで全レッスンが受け放題！！

(月)

9月 10月 休館日

月曜・祝日

9/18(月)、23(祝)
25(月)

10/2(月)、9(月)
16(月)、23(月)
30(月)

(火)

1
- 11:15 ★ リズボク 初級 滝汗脂肪燃焼 (脂肪燃焼着火編)
- 12:00 ★ リズボクキック 初級
- 13:00 ラメイク (TUKALI 有料)
- 13:45 トランスフォーム (リズボク 有料)
- 14:30 ★ リズボク初級 滝汗脂肪燃焼 (生)
- 17:00 キッズ リズボク (小学1年～)
- 18:00 ★ リズボク初級 滝汗脂肪燃焼 (生)
- 18:30 トランスフォーム (リズボク 有料)
- 19:15 ラメイク (TUKALI 有料)
- 20:00 ★ リズボク 中級入門 (生)

2
- 11:00 大阪イントラ 生中継 リズボク 初級
- 13:00 ★ リズボク 中級入門
- 13:45 ★ リズボク 初級 TUベースビート
- 15:00 大阪イントラ 生中継 リズボク 初級 TUベースビート
- 17:00 大阪イントラ 生中継 リズボク 初級
- 18:30 ★ リズボク 初級 ボクシング編
- 19:15 ★ リズボク 初級

OPEN 10:45 / CLOSE 21:00

(水)

1
- 11:00 ★ リズボク 初級 ボクシング編
- 12:00 トランスフォーム (リズボク 有料)
- 12:45 ラメイク (TUKALI 有料)
- 13:30 ★★★ リズボク 上級
- 14:15-15:00 ★ リズボク 初級
- 17:00 キッズ リズボク (小学1年～)
- 18:00 ★ リズボク 初級
- 18:45 ラメイク (TUKALI 有料)
- 19:30 トランスフォーム (リズボク 有料)
- 20:15 ★ リズボク初級 滝汗脂肪燃焼 (生)

2
- 11:15 大阪イントラ 生中継 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼
- 12:00 ★ リズボク初級 スティックVer.
- 12:45 ★★ リズボク 中級
- 14:00 大阪イントラ 生中継 TU KALI 中級
- 15:30 大阪イントラ 生中継 リズボク 初級 ボクシング編
- 17:00-17:45 大阪イントラ 生中継 リズボク 初級
- 18:45 ★ リズボクキック 初級
- 19:30 ★ リズボク 初級 当ててみよう！

OPEN 10:45 / CLOSE 21:00

(木)

1
- 11:00 ★ リズボク 初級
- 11:45 ★ リズボクキック 初級
- 12:30 ★ リズボクゴルフ 飛距離アップ編
- 13:00 TU KALI 中級
- 13:30 ★★ リズボク 中級
- 14:15 ★ リズボク 初級 ボクシング編
- 18:00 TU KALI 初級
- 18:30 ★ リズボク 初級 滝汗脂肪燃焼 (生)
- 19:15 ★ リズボク 初級 ボクシング編 (生)
- 20:00 ラメイク (TUKALI 有料)

2
- 12:00 大阪イントラ 生中継 リズボクキック 初級
- 14:30 大阪イントラ 生中継 リズボク 初級
- 17:00 大阪イントラ 生中継 TU KALI 初級
- 17:45 大阪イントラ 生中継 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼
- 20:00 リズボク初級 サンドバック ★ サークル ※バンテージ必要

OPEN 10:45 / CLOSE 21:00

当ててみよう！レッスンとは、
レッスン受講の皆様のパンチを、
インストラクターが持っているボクシング用ミットに
むかっておもいっきり**当ててみよう**、という意味。
ミットにあたる音が気持ちいい！
ストレス解消間違いなし！！
(バンテージ必要)

(金)

1
- 12:00 ★ リズボク 初級
- 13:00 ★★ リズボク 中級入門
- 14:00 TU KALI中級
- 14:30-15:15 ★ リズボク 初級 当ててみよう！ ※バンテージ必要
- 17:00 キッズ リズボク (小学1年～)
- 18:00 ★★ リズボク 中級入門
- 19:00 ★ リズボク 初級 (生)
- 20:00 トランスフォーム (リズボク 有料)

2
- 15:30 大阪イントラ 生中継 リズボク 初級
- 18:15-19:00 大阪イントラ 生中継 リズボク初級
- 19:00 TU KALI 中級
- 19:30 ★ リズボク初級 ジークンドー編
- 20:00 ★ リズボク 初級 滝汗脂肪燃焼

OPEN 11:45 / CLOSE 21:00

(土)

1
- 10:15 ★ リズボク 初級 (脂肪燃焼着火編)
- 11:00 トランスフォーム (リズボク 有料)
- 11:45 ラメイク (TUKALI 有料)
- 12:30 TU KALI 中級
- 13:15 ★★★ リズボク 上級 (生)
- 14:00 ★ リズボク 中級入門 当ててみよう！ ※バンテージ必要
- 15:30 トランスフォーム (リズボク 有料)
- 16:15 ラメイク (TUKALI 有料)
- 17:00 ★ リズボク初級 NEWエイト TUKALI ver
- 17:45 TUボクシング ※バンテージ必要
- 18:30 ★★ リズボク 中級入門

2
- 10:00-10:45 大阪イントラ 生中継 リズボク 初級
- 11:00 ★ リズボク初級 スティックVer.
- 11:45 ★★ リズボク 中級
- 17:00-17:45 大阪イントラ 生中継 リズボク中級
- 17:45-18:30 大阪イントラ 生中継 リズボク上級
- 18:30 大阪イントラ 生中継 リズボク 初級

OPEN 9:45 / CLOSE 19:45

(日)

1
- 10:15 ★ リズボクキック 初級 (美脚準備編)
- 11:00 ★ リズボク 中級入門
- 12:00 トランスフォーム (リズボク 有料)
- 12:45 ラメイク (TUKALI 有料)
- 13:30 ★ リズボク 初級 当ててみよう！ ※バンテージ必要
- 16:00 TUキック ボクシング ※バンテージ必要
- 16:45 ★ リズボク初級 ジークンドー編
- 17:15 ★★★ リズボク 上級
- 18:00 ★ リズボク 初級 当ててみよう！

2
- 10:00 キッズ リズボク (小学1年～)
- 11:00 大阪イントラ 生中継 リズボク 中級
- 12:00 ★ リズボク 初級
- 12:45 ★ リズボク 初級 TUベースビート
- 15:15-16:00 大阪イントラ 生中継 リズボクキック 初級
- 17:15 大阪イントラ 生中継 リズボク 初級

OPEN 9:45 / CLOSE 19:15

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！！

リズミックボクシング® TAKASHI UCHINO ORIGINAL