＜令和８年１２月８日(火)～１２月１３日(日)　ＴＳＤＫＡＬＩ金沢店　レッスンスケジュール＞

リズミックボクシング TAKASHI UCHINO ORIGINAL

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

月会費で参加できる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❣リズボク❣(Keep Moving)
TUが担当するリズボクの核心クラス
リズボクの原点や、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を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）

リズボク開発者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）

キッズクラス
対象：４歳～中学３年生の男女



全てのプログラムは
リズボク開発者TUが作る
オリジナルプログラムです。

12/8(火)～13(日)はコリオ体験クラスWeek！！
誰でも何度でも好きなだけコリオレッスンを受け放題で楽しめる！
”コリオレッスン”は、リズボク開発者TUが創る
『痩せる振付レッスン』
ノリのいい音楽に、かっこいい振付を楽しみながら、
気づけばボディデザインしている！リズボクだけの大人気クラス
12/15(火)のスタートを前に、まずは1週間好きなだけ体験しよう

12月休館日
7(月)、14(月)、21(月)
28(月)、29(火)、30(水)
31(木)

月曜日・祝日　休館日

火

スタジオ 1

- OPEN 10:45
- 11：00 リズボク
- 11：45 リズボクキック
- 12：30 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 13：30 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 14：30 TU KALI
- 15：00 武術 ジークンドー
- 15：30 武術 シラット
- 17：00 リズボク
- 17：45 リズボクキック
- 生 18：30 リズボク
- 19：15 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 20：00 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 20：45 クールダウンKALI

11：45 大阪ﾚｯｽﾝ生中継(zoom) リズボクキック
15：00 特別映像 レッスン
TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
18：30 武術 KALI

水

スタジオ 1

- 11：00 リズボクキック
- 11：45 リズボク
- 生 12：30 リズボク
- 生 13：15 リズボク
- 14：00 武術 ボクシング
- 14：30 武術 カブリカプロン
- 15：00 特別映像 レッスン
- 17：30 リズボク
- 18：30 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 19：15 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 20：00 リズボク

11：45 大阪ﾚｯｽﾝ生中継(zoom) リズボク
TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
20：00 武術 カブリカプロン
20：30 武術 シラット

木

スタジオ 1 2

- 11：00 リズボク
- 11：45 リズボク
- 12：30 武術 キックボクシング
- 生 13：00 リズボクキック
- 生 14：00 リズボク
- 15：00 特別映像 レッスン
- 17：30 リズボク
- 生 18：30 リズボクキック
- 19：30 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 生 20：15 コリオ体験クラス ※全員参加OK

TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
18：30 武術 ジークンドー
19：00 武術 キックボクシング

金

スタジオ 1 2

- OPEN 11:45
- 12：00 リズボク
- 13：00 武術 KALI
- 13：30 TU KALI
- 生 14：00 リズボクキック
- 15：00 特別映像 レッスン
- 18：00 リズボクキック
- 19：00 リズボク
- 生 19：45 リズボク
- 20：30 武術 ボクシング

TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
20：00 武術 KALI

赤色点線内のレッスンは
映像をご覧いただきながら
受けて頂くクラスです。

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。

CLOSE 21:15

土

スタジオ 1 2

- OPEN 9:45
- 生 10：00 リズボク
- 10：45 リズボクキック
- 11：30 TU World SP
- 12：30 リズボク
- 13：30 リズボクキック
- 14：30 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 15：15 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 生 16：00 リズボク
- 17：00 武術 キックボクシング
- 17：30 武術 KALI
- 18：00 武術 ジークンドー
- 18：30 リズボクキック
- 19：15 クールダウンKALI

TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
11：30 リズボク

CLOSE19:45

日

スタジオ 1 2

- OPEN 9:15
- 9：30 リズボク
- 10：30 リズボク
- 11：30 TU World SP
- 12：30 リズボクキック
- 13：15 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 14：00 コリオ体験クラス ※全員参加OK
- 14：45 特別映像 レッスン
- 生 15：45 リズボク
- 16：45 武術 カブリカプロン
- 17：30 リズボクキック
- 18：15 リズボク

10：45 武術 シラット
11：30 リズボク

CLOSE 19:15

パーソナルレッスン随時予約受付中
フォームのチェック、ミット打ち、短時間でのシェイプアップなど
皆様の希望にお応えする「10分￥1,100」からのパーソナルトレーニングを
随時フロントにてご予約受付中！お得なチケットも発売中
（ご予約制となります）
そして、リズボク開発者TUによるパーソナルトレーニングもご予約受付中

