

<令和8年5月12日(火)~5月17日(日) TSDKALI大阪本店 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。

**受け放題プログラム**

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

**オプションプログラム**

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

1年に一度の特別企画  
とにかく痩せたい方必見  
TU、YUTARO、HIKALI  
の痩せるレッスン！

キッズクラス  
対象：4歳~中学3年生の男女



月曜日・祝日  
休館日

スタジオ	5/12(火)		5/13(水)		5/14(木)		5/15(金)		5/16(土)		5/17(日)		スタジオ	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
8:00	<p><b>NEW受け放題プログラム期間限定5月まで!</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>TSDKALI by TU</b> 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！</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>TUが行うMA入門クラス</b> まだTUMAに参加したことのない方、 白帯、黄帯の方が参加できるクラス ※緑帯以上の方は初めての方や 長らくTUMAを受けられていない方と 一緒に参加可能</p> </div> </div>												8:00	
9:00	<p>5月休館日 5/3(日)、4(月) 5(火)、6(水) 11(月)、18(月) 25(月)</p>												9:00	
9:30	OPEN 9:15												9:30	
9:45	OPEN 9:45												9:45	
10:00	生 10:00 リズボク初級	生 10:00 リズボク初級	生 10:00 リズボクキック 初級	生 10:00 リズボク 中級入門	生 10:00 リズボク初級	生 10:00 リズボク初級	生 10:00 リズボク初級	生 10:00 リズボク初級	生 10:00 リズボク初級	生 10:00 リズボク初級	生 10:00 リズボク初級	生 10:00 リズボク初級	生 10:00 リズボク初級	10:00
10:30	生 10:30 リズボク初級	生 10:30 リズボク初級	生 10:30 リズボクキック 初級	生 10:30 リズボク 中級入門	生 10:30 リズボク初級	生 10:30 リズボク初級	生 10:30 リズボク初級	生 10:30 リズボク初級	生 10:30 リズボク初級	生 10:30 リズボク初級	生 10:30 リズボク初級	生 10:30 リズボク初級	生 10:30 リズボク初級	10:30
11:00	生 11:00 リズボク初級	生 11:00 リズボク初級	生 11:00 リズボクキック 初級	生 11:00 リズボク 中級入門	生 11:00 リズボク初級	生 11:00 リズボク初級	生 11:00 リズボク初級	生 11:00 リズボク初級	生 11:00 リズボク初級	生 11:00 リズボク初級	生 11:00 リズボク初級	生 11:00 リズボク初級	生 11:00 リズボク初級	11:00
11:30	生 11:30 リズボク初級	生 11:30 リズボク初級	生 11:30 リズボクキック 初級	生 11:30 リズボク 中級入門	生 11:30 リズボク初級	生 11:30 リズボク初級	生 11:30 リズボク初級	生 11:30 リズボク初級	生 11:30 リズボク初級	生 11:30 リズボク初級	生 11:30 リズボク初級	生 11:30 リズボク初級	生 11:30 リズボク初級	11:30
12:00	生 12:00 リズボク初級	生 12:00 リズボク初級	生 12:00 リズボクキック 初級	生 12:00 リズボク 中級入門	生 12:00 リズボク初級	生 12:00 リズボク初級	生 12:00 リズボク初級	生 12:00 リズボク初級	生 12:00 リズボク初級	生 12:00 リズボク初級	生 12:00 リズボク初級	生 12:00 リズボク初級	生 12:00 リズボク初級	12:00
12:30	生 12:30 リズボク初級	生 12:30 リズボク初級	生 12:30 リズボクキック 初級	生 12:30 リズボク 中級入門	生 12:30 リズボク初級	生 12:30 リズボク初級	生 12:30 リズボク初級	生 12:30 リズボク初級	生 12:30 リズボク初級	生 12:30 リズボク初級	生 12:30 リズボク初級	生 12:30 リズボク初級	生 12:30 リズボク初級	12:30
13:00	生 13:00 リズボク初級	生 13:00 リズボク初級	生 13:00 リズボクキック 初級	生 13:00 リズボク 中級入門	生 13:00 リズボク初級	生 13:00 リズボク初級	生 13:00 リズボク初級	生 13:00 リズボク初級	生 13:00 リズボク初級	生 13:00 リズボク初級	生 13:00 リズボク初級	生 13:00 リズボク初級	生 13:00 リズボク初級	13:00
13:30	生 13:30 リズボク初級	生 13:30 リズボク初級	生 13:30 リズボクキック 初級	生 13:30 リズボク 中級入門	生 13:30 リズボク初級	生 13:30 リズボク初級	生 13:30 リズボク初級	生 13:30 リズボク初級	生 13:30 リズボク初級	生 13:30 リズボク初級	生 13:30 リズボク初級	生 13:30 リズボク初級	生 13:30 リズボク初級	13:30
14:00	生 14:00 リズボク初級	生 14:00 リズボク初級	生 14:00 リズボクキック 初級	生 14:00 リズボク 中級入門	生 14:00 リズボク初級	生 14:00 リズボク初級	生 14:00 リズボク初級	生 14:00 リズボク初級	生 14:00 リズボク初級	生 14:00 リズボク初級	生 14:00 リズボク初級	生 14:00 リズボク初級	生 14:00 リズボク初級	14:00
14:30	生 14:30 リズボク初級	生 14:30 リズボク初級	生 14:30 リズボクキック 初級	生 14:30 リズボク 中級入門	生 14:30 リズボク初級	生 14:30 リズボク初級	生 14:30 リズボク初級	生 14:30 リズボク初級	生 14:30 リズボク初級	生 14:30 リズボク初級	生 14:30 リズボク初級	生 14:30 リズボク初級	生 14:30 リズボク初級	14:30
15:00	生 15:00 リズボク初級	生 15:00 リズボク初級	生 15:00 リズボクキック 初級	生 15:00 リズボク 中級入門	生 15:00 リズボク初級	生 15:00 リズボク初級	生 15:00 リズボク初級	生 15:00 リズボク初級	生 15:00 リズボク初級	生 15:00 リズボク初級	生 15:00 リズボク初級	生 15:00 リズボク初級	生 15:00 リズボク初級	15:00
15:30	生 15:30 リズボク初級	生 15:30 リズボク初級	生 15:30 リズボクキック 初級	生 15:30 リズボク 中級入門	生 15:30 リズボク初級	生 15:30 リズボク初級	生 15:30 リズボク初級	生 15:30 リズボク初級	生 15:30 リズボク初級	生 15:30 リズボク初級	生 15:30 リズボク初級	生 15:30 リズボク初級	生 15:30 リズボク初級	15:30
16:00	生 16:00 リズボク初級	生 16:00 リズボク初級	生 16:00 リズボクキック 初級	生 16:00 リズボク 中級入門	生 16:00 リズボク初級	生 16:00 リズボク初級	生 16:00 リズボク初級	生 16:00 リズボク初級	生 16:00 リズボク初級	生 16:00 リズボク初級	生 16:00 リズボク初級	生 16:00 リズボク初級	生 16:00 リズボク初級	16:00
16:30	生 16:30 リズボク初級	生 16:30 リズボク初級	生 16:30 リズボクキック 初級	生 16:30 リズボク 中級入門	生 16:30 リズボク初級	生 16:30 リズボク初級	生 16:30 リズボク初級	生 16:30 リズボク初級	生 16:30 リズボク初級	生 16:30 リズボク初級	生 16:30 リズボク初級	生 16:30 リズボク初級	生 16:30 リズボク初級	16:30
17:00	生 17:00 リズボク初級	生 17:00 リズボク初級	生 17:00 リズボクキック 初級	生 17:00 リズボク 中級入門	生 17:00 リズボク初級	生 17:00 リズボク初級	生 17:00 リズボク初級	生 17:00 リズボク初級	生 17:00 リズボク初級	生 17:00 リズボク初級	生 17:00 リズボク初級	生 17:00 リズボク初級	生 17:00 リズボク初級	17:00
17:30	生 17:30 リズボク初級	生 17:30 リズボク初級	生 17:30 リズボクキック 初級	生 17:30 リズボク 中級入門	生 17:30 リズボク初級	生 17:30 リズボク初級	生 17:30 リズボク初級	生 17:30 リズボク初級	生 17:30 リズボク初級	生 17:30 リズボク初級	生 17:30 リズボク初級	生 17:30 リズボク初級	生 17:30 リズボク初級	17:30
18:00	生 18:00 リズボク初級	生 18:00 リズボク初級	生 18:00 リズボクキック 初級	生 18:00 リズボク 中級入門	生 18:00 リズボク初級	生 18:00 リズボク初級	生 18:00 リズボク初級	生 18:00 リズボク初級	生 18:00 リズボク初級	生 18:00 リズボク初級	生 18:00 リズボク初級	生 18:00 リズボク初級	生 18:00 リズボク初級	18:00
18:30	生 18:30 リズボク初級	生 18:30 リズボク初級	生 18:30 リズボクキック 初級	生 18:30 リズボク 中級入門	生 18:30 リズボク初級	生 18:30 リズボク初級	生 18:30 リズボク初級	生 18:30 リズボク初級	生 18:30 リズボク初級	生 18:30 リズボク初級	生 18:30 リズボク初級	生 18:30 リズボク初級	生 18:30 リズボク初級	18:30
19:00	生 19:00 リズボク初級	生 19:00 リズボク初級	生 19:00 リズボクキック 初級	生 19:00 リズボク 中級入門	生 19:00 リズボク初級	生 19:00 リズボク初級	生 19:00 リズボク初級	生 19:00 リズボク初級	生 19:00 リズボク初級	生 19:00 リズボク初級	生 19:00 リズボク初級	生 19:00 リズボク初級	生 19:00 リズボク初級	19:00
19:30	生 19:30 リズボク初級	生 19:30 リズボク初級	生 19:30 リズボクキック 初級	生 19:30 リズボク 中級入門	生 19:30 リズボク初級	生 19:30 リズボク初級	生 19:30 リズボク初級	生 19:30 リズボク初級	生 19:30 リズボク初級	生 19:30 リズボク初級	生 19:30 リズボク初級	生 19:30 リズボク初級	生 19:30 リズボク初級	19:30
20:00	生 20:00 リズボク初級	生 20:00 リズボク初級	生 20:00 リズボクキック 初級	生 20:00 リズボク 中級入門	生 20:00 リズボク初級	生 20:00 リズボク初級	生 20:00 リズボク初級	生 20:00 リズボク初級	生 20:00 リズボク初級	生 20:00 リズボク初級	生 20:00 リズボク初級	生 20:00 リズボク初級	生 20:00 リズボク初級	20:00
20:30	生 20:30 リズボク初級	生 20:30 リズボク初級	生 20:30 リズボクキック 初級	生 20:30 リズボク 中級入門	生 20:30 リズボク初級	生 20:30 リズボク初級	生 20:30 リズボク初級	生 20:30 リズボク初級	生 20:30 リズボク初級	生 20:30 リズボク初級	生 20:30 リズボク初級	生 20:30 リズボク初級	生 20:30 リズボク初級	20:30
21:00	生 21:00 リズボク初級	生 21:00 リズボク初級	生 21:00 リズボクキック 初級	生 21:00 リズボク 中級入門	生 21:00 リズボク初級	生 21:00 リズボク初級	生 21:00 リズボク初級	生 21:00 リズボク初級	生 21:00 リズボク初級	生 21:00 リズボク初級	生 21:00 リズボク初級	生 21:00 リズボク初級	生 21:00 リズボク初級	21:00

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。

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。

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「フーバ」「ゴルフ」のパーソナル  
トレーニングもご予約受付中！

