

# <令和8年 2月17日(火)~2月28日(土) TSDKALI 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** はご自宅でも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

**オプションプログラム**

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

リズムボクにしかない！  
1曲・振付け・痩せる  
2ヶ月間！

**キッズクラス**

対象：4歳~中学3年生の男女

スタジオ	火		水		木		金		土		日		スタジオ
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
8:00													8:00
9:00													9:00
9:30													9:30
9:45													9:45
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

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

火曜日、水曜日が  
9:45 OPENとなります！！

2月休館日  
2(月)9(月)11(祝)  
16(月)23(祝)

赤色点線内のレッスンは  
映像をご覧頂きながら  
受けていただくクラスです。

**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 ¥1,000」の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 (予約制となります)  
そしてリズムボク開発者TUによる「フーバ」「ゴルフ」のパーソナルトレーニングも