

# <令和8年 6月2日(火)~31(日) 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

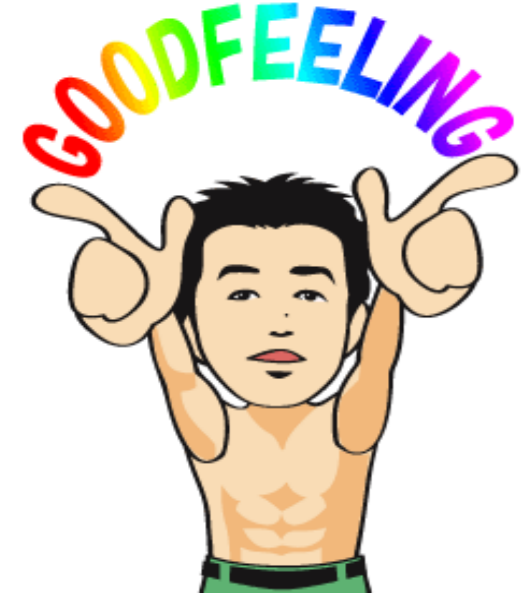
各レッスンのご紹介映像はこちら

### 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	(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)		スタジオ
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
	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		7月26日(日)開催リズボクLIVEに向けたコリオレッスンが6月2日(火)よりスタート！最新を含む9作品が登場！ 1コリオ:10レッスンで¥11,000-(税込)スケジュールは後日発表！お楽しみに 5/29(金)19:00、5/30(土)14:00、5/31(日)13:00(zoom)でコリオ発表会&体験レッスンを開催 TUが作る痩せるコリオを体験しよう！						6月休館日 1(月),8(月), 15(月),22(月),29(月)		OPEN 9:30		
10:00	OPEN 9:45		OPEN 9:45		OPEN 10:45		OPEN 11:45		OPEN 9:45		9:30 (45分) リズボク初級		8:00
10:30	10:00 リズボク 中級入門		10:00 TUKALI初級						10:00 リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	10:30 (45分) リズボクキック 初級	9:45	
11:00	11:00(45分) TUKALI中級		10:30 TUKALI中級		11:00 リズボク初級					11:00 (45分) リズボクキック 初級	11:00(45分) リズボク 中級入門	10:00	
11:30	11:45 (45分) リズボク初級				12:00 リズボク中級				12:00 リズボク初級	11:45(45分) リズボク 中級入門	11:45 TUKALI初級	11:30	
12:00		12:30 シラット			12:45 (30分) TUKALI初級				12:00 リズボク初級	12:30(45分) リズボク上級	12:15 TUKALI中級	12:00	
12:30		13:00 ジークンドー			13:30 (45分) TUKALI上級				12:30 リズボク初級	13:15(45分) TUKALI初級		12:30	
13:00		13:30 TUKALI初級			14:00 カブリカブロン			13:00 リズボク 中級入門	13:30 リズボク初級			13:00	
13:30					14:30 ボクシング・ キックボクシング			14:00 リズボクキック 初級	14:15 (45分) リズボク 中級入門			13:30	
14:00	14:00 リズボクキック 初級				15:00 特別映像 レッスン			15:00 特別映像 レッスン				14:00	
14:30								15:00 特別映像 レッスン				14:30	
15:00		15:00 特別映像 レッスン										15:00	
15:30												15:30	
16:00												16:00	
16:30												16:30	
17:00												17:00	
17:30												17:30	
18:00	17:30 リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	17:30 リズボクキック 初級	TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	17:30 リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	18:00 (30分) リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	16:30 TUKALI初級	17:00 TUKALI中級	17:00 リズボク中級	18:00	
18:30		18:30 (45分) リズボク初級		18:30 (45分) リズボク 中級入門		18:30 (45分) リズボクキック 初級		18:30 (45分) リズボク初級	16:30 TUKALI中級	17:30 リズボク初級	18:00 リズボクキック 初級	18:00	
19:00		19:15 (45分) リズボク 中級入門		19:15 (45分) リズボク初級		19:15 (45分) リズボク初級		19:15 (45分) リズボク中級	17:00 TUKALI中級	18:00 リズボク初級	18:30 KALI	18:30	
19:30		20:00 リズボクキック 初級		20:00 リズボク初級		20:15 リズボク 中級入門		20:15 リズボク初級	18:30 リズボク初級	18:30 リズボク中級入門	18:30 カブリカブロン	19:00	
20:00									19:00 ボクシング・ キックボクシング			19:30	
20:30												20:00	
21:00												21:00	
22:00												22:00	

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、ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。

赤線点線内のレッスンは、  
映像をご覧いただきながら、  
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、皆様のご希望  
にお応えする「10分¥1,000」からのパーソナルトレーニングを、  
随時、フロントにて予約受付中！お得なチケットも発売中（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  
も予約受付中！

予約なしで  
いつでも  
『見学』『体験』  
OK  
TEL : 076-234-3208

CLOSE 22:15

CLOSE 19:15

CLOSE 19:45