

<令和8年5月7日(木)～5月10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

休館日

休館日

5月休館日
5/3(日)、4(月)
5(火)、6(水)
11(月)、18(月)
25(月)

スタジオ	5/5(火)		5/6(水)		5/7(木)		5/8(金)		5/9(土)		5/10(日)		スタジオ
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
8:00	NEW 受け放題プログラム 期間限定5月まで!												8:00
9:00	TSDKALI by TU 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！		TUが行う入門クラス 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		OPEN 9:45		OPEN 9:45		OPEN 9:45		OPEN 9:15		9:00
9:30											9:30 リズボク初級		9:30
9:45													9:45
10:00					生 10:00 リズボクキック 初級		生 10:00 リズボク初級		生 10:00 TSDKALI by TU		TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)		10:00
10:30									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 中級入門		生 11:15 リズボクキック初級				11:00
11:30											TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)		11:30
12:00					12:00 リズボク 中級入門		12:00 リズボクキック 初級		12:00 リズボク中級		11:30 TUKALI初級		12:00
12:30											TU World SP		12:30
13:00					13:00 TUが行う入門クラス		13:00 リズボク中級		13:00 リズボクキック 初級		12:30 リズボク初級		13:00
13:30					13:30 KALI		13:30 リズボク中級		13:00 KALI				13:30
14:00					14:00 ジークンドー		14:00 TU KALI中級		13:30 ジークンドー				14:00
14:30					14:30 リズボク初級		14:30 TU KALI上級		14:00 TU KALI中級				14:30
15:00							15:00 特別映像 レッスン		14:30 TU World SP		14:30 TSDKALI by TU		15:00
15:30									14:30 リズボク初級		15:00 TUが行う入門クラス		15:30
16:00									TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)		15:00 TUKALI初級		16:00
16:30									15:30 リズボク 中級入門		16:00 ボクシング・キックボクシング		16:30
17:00									16:30 シラット		16:30 KALI		17:00
17:30									17:00 カブリカブロン		17:00 リズボク 中級入門		17:30
18:00									生 17:30 リズボク初級		生 17:00 リズボク 中級入門		18:00
18:30									生 18:00 リズボク上級		生 18:00 リズボクキック 初級		18:30
19:00									18:30 リズボク初級				19:00
19:30					TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)		19:00 リズボク初級		14:00 リズボク中級入門		CLOSE 19:15		19:30
20:00					生 20:00 リズボク初級		20:00 TUが行う入門クラス		TU World SP		19:30 リズボクキック 初級		20:00
20:30											CLOSE 19:45		20:30
21:00									20:30 TU KALI初級		パーソナルレッスン 随時予約受付中		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。

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「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！

