【大阪本店】 ＜令和５年９月２０日（水）～１０月２１日（土）　ＴＳＤＫＡＬＩ大阪本店　レッスンスケジュール＞

リズミックボクシング TAKASHI UCHINO ORIGINAL

※リズミックボクシングは、TSDカリの登録商標です。（登録商標4057073）

毎週 月曜日・祝日 休館日

9、10月休館日

9/18（月）、23（祝）
25（月）、10/2（月）
9（月）、16（月）
23（月）、30（月）

初級のレッスンは、全てご体験頂けるレッスンです。お気軽に、お電話ください！
TEL:06-6367-8715

9月20日（水）～10月21（土）コリオ（振付）レッスンスタート！
①クォンタムリズボク（初級）
②TUKALIスティックバージョン（初級）
※1種目　45分×10回（￥11,000-）
※2種目お申し込みで全レッスンが受け放題！！

月（1・2）

OPEN 10:45
- 生 11:00 リズボク初級
- 12:00美脚準備編
- 12:15 リズボクキック初級
- 13:00 TUKALI スティックバージョン
- 13:45 クォンタムリズボク
- 14:30 リズボク初級 ジークンドー編
- 生 15:00 初級ベースビート
- 生 17:00 リズボク初級
- 18:00 リズボクキック初級
- 18:30 クォンタムリズボク
- 19:15 TUKALI スティックバージョン
- 20:00-20:45 リズボク中級入門 当ててみよう！

CLOSE 21:00

火（1・2）

- 13:00 リズボク初級 ボクシング編
- 13:45 リズボク中級
- 18:30 リズボク初級 ボクシング編
- 19:15 リズボク初級
- NEW 20:00-20:45 TUKALI カブリカブロン

水（1・2）

OPEN 10:45
- 11:00脂肪燃焼着火編
- 生 11:15 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼
- 生 12:00 リズボク初級 フィールエイト
- 12:30 クォンタムリズボク
- 12:30 リズボク初級 ボクシング編
- 13:15 TUKALI スティックバージョン
- 13:15 リズボク初級
- 生 14:00 TUKALI中級
- 14:30 リズボクキック初級
- 生 15:30 リズボク初級 ボクシング編
- 生 17:00 リズボク初級
- 17:45脂肪燃焼着火編
- 生 18:00 リズボク初級 ボクシング編
- NEW 18:15 TUKALI カブリカブロン
- 19:00 クォンタムリズボク
- 19:00 リズボク初級
- 19:45 TUKALI スティックバージョン
- 19:45 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼
- 20:15 リズボクゴルフ 飛距離アップ編

CLOSE 21:00

木（1・2）

OPEN 10:45
- 11:00 リズボク初級 ボクシング編
- 生 12:00 リズボクキック初級
- 13:00 TUKALI スティックバージョン
- 13:45 クォンタムリズボク
- 13:45 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼
- 生 14:30 リズボク初級
- 15:30 リズボク中級
- 生 17:00 TUKALI初級
- 生 17:45 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼
- 18:30 TUKALI スティックバージョン
- 18:30 リズボク初級
- 19:15 クォンタムリズボク
- 19:15 リズボクキック初級
- 20:00 リズボクキック初級 サンドバッグ サークル

CLOSE 21:00

金（1・2）

OPEN 11:45
- 12:00 リズボクキック初級
- 13:00 リズボク初級
- 14:00 TUKALI初級
- 14:30 TUKALI中級
- 15:00 リズボクゴルフ 飛距離アップ編
- 生 15:30 リズボク初級
- 18:00脂肪燃焼着火編
- 生 18:15 リズボク初級
- 19:00 クォンタムリズボク
- 19:00 リズボク初級 ボクシング編
- 19:45 TUKALI スティックバージョン
- 19:45-20:45 中級入門 チャレンジクラス

CLOSE 21:00

土（1・2）

OPEN 9:45
- 生 10:00 リズボク初級
- 生 10:45 リズボク初級 ボクシング編
- 11:30 リズボクゴルフ 飛距離アップ編
- 12:00 TUKALI スティックバージョン
- 12:00 リズボクキック初級
- 12:45 クォンタムリズボク
- 12:45 リズボク初級
- 13:30 リズボク中級 当ててみよう！
- 14:30脂肪燃焼着火編
- 14:45 リズボク初級 サンドバッグ サークル
- 15:30 クォンタムリズボク
- 15:30 リズボク初級
- 16:15 TUKALI スティックバージョン
- 16:15 リズボク初級 ジークンドー編
- 生 17:00 リズボク中級
- NEW 17:00 TUKALI カブリカブロン
- 生 17:45 リズボク上級
- 生 18:30 リズボク初級

CLOSE 19:45

日（1・2）

OPEN 9:45
- 生 10:00 リズボク初級
- 生 11:00 リズボク中級
- 生 12:00 リズボク上級
- 13:00 クォンタムリズボク
- 13:45 TUKALI スティックバージョン
- 13:45 リズボク初級
- 14:30 リズボクゴルフ 飛距離アップ編
- 15:00美脚準備編
- 生 15:15 リズボクキック初級
- 16:00 リズボクキック初級 サンドバッグ サークル
- 16:45 TUキックボクシング
- 生 17:15 リズボク初級
- 18:15脂肪燃焼着火編
- 18:30 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼

CLOSE 19:15

生　と書かれたレッスンは、同時にTUオリジナルオンラインフィットネスで中継されるレッスンとなります。
前方でレッスンを受けられる方は小さく映る可能性がございます。

NEW
●TUKALIカブリカブロン

インストラクタートレーニングで毎日行なわれている、リズボクとTUKALIが最短距離で上達できる動きです！
TUKALIをしたことがない方もお気軽にご参加いただけます！

バンテージを巻いてレッスンに参加しよう！
この腕の引き締まり方が全然変わります！！
巻き方はフロントでスタッフと練習しよう！すぐに覚えられます。いつでもお越しください
バンテージ￥1,650