＜令和２年１月５日（日）～１月３１日（金）　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は、TSDカリの登録商標です。（登録商標4057073）

リズミックボクシング® TAKASHI UCHINO ORIGINAL

コリオレッスンは1/24（金）までとなります。

【予約制】少人数レッスン
1月のテーマは
レッスン前に効果的なダンベルトレーニング（体幹編）
レッスンスケジュール発表と同時に
フロント・LINE・お電話で受付開始となります。

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

動かないクラスです
どなたでも
ご参加頂けます。

月

毎週月曜日
休館日・祝日

1月の休館日
1/1（水）
2（木）
3（金）
4（土）
6（月）
13（月・祝）
20（月）
27（月）

火

- OPEN 9:45
- 10:00 初級
- 11:00 初級 TUベースビート
- TU KALI初級（打ち合い無）
- TU KALI初級（打ち合い有）
- 13:00 初級
- 13:30 初級
- 14:30 中級
- 15:30 初級
- 17:00 中級入門
- 18:00 初級8×8 30
- 18:30 初級 TUベースビート
- 19:30 初級
- 20:30 初級 スティックVer.（レンタル無料）
- 21:30 ボクシング＆キック
- CLOSE 22:30

新作コリオ リズボク
新作コリオ TUKALI
NEW リズボクサーキット
【予約制】少人数レッスン

水

- OPEN 9:45
- 10:00 初級
- 11:00 初級
- 12:00 初級 スティックVer.（レンタル無料）
- 13:00 【予約制】少人数レッスン
- 13:30 初級～中級入門 チャレンジクラス
- 14:30 初級
- 15:30 初級
- 17:00 初級 当ててみよう！
- 18:00 初級
- 19:00 初級
- 20:00 初級 キックエイト
- 21:00 初級
- CLOSE 22:30

- TU KALI中級（打ち合い無）
- TU KALI中級（打ち合い有）
- **新作コリオ TUKALI**
- **新作コリオ リズボク**
- **NEW リズボクサーキット**

木

- OPEN 9:45
- 10:00 初級
- 11:00 初級 当ててみよう！
- 12:00 初級
- TU KALI初級（打ち合い無）
- TU KALI初級（打ち合い有）
- **新作コリオ TUKALI**
- **新作コリオ リズボク**
- 14:30 初級
- 15:30 中級
- 17:00 初級
- 18:00 初級8×8 30
- 18:30 初級
- 19:30 初級
- 20:30 初級
- 21:30 初級
- CLOSE 22:30

NEW リズボクサーキット
新作コリオ リズボク
新作コリオ TUKALI
19:30 上級
TU KALI初級（打ち合い無）
TU KALI初級（打ち合い有）
NEW リズボクサーキット

金

- OPEN 11:45
- 12:00 初級
- 13:00 中級
- **NEW リズボクサーキット**
- 14:30 初級
- 15:30 初級
- 18:00 初級 キックエイト
- 19:00 初級 TUベースビート
- 20:00 初級
- CLOSE 21:30

【予約制】少人数レッスン
新作コリオ TUKALI
新作コリオ リズボク
NEW リズボクサーキット
20:30 ボクシング＆キック

土

- OPEN 9:45
- 10:00 初級 スティックVer.（レンタル無料）
- 11:00 初級
- 12:00 TU KALI初級（打ち合い無）
- **NEW** 13:00 中級入門 当ててみよう！
- 14:00 初級
- 15:00 初級 キックエイト
- 16:30 初級
- **NEW リズボクサーキット**
- 18:00 ボクシング＆キック
- 18:30 初級
- 19:30 初級
- CLOSE 21:00

新作コリオ リズボク
新作コリオ TUKALI
18:30 上級

日

- OPEN 9:00
- 9:15 TUMG
- OPEN 9:45
- 10:00 初級
- 11:00 中級
- 12:00 上級
- 13:00 初級
- 14:00 初級
- TU KALI初級（打ち合い無）
- TU KALI初級（打ち合い有）
- 16:00 中級入門
- 17:00 初級8×8 30
- 17:30 初級
- 18:30 初級
- CLOSE 20:00

新作コリオ リズボク
新作コリオ TUKALI
【予約制】少人数レッスン
NEW リズボクサーキット

NEW 1月のリズボクサーキットは
「サンドバック初級編Part2」「ステップ台編Part2」！
短時間で効果的に運動できる！ストレス発散できる！何も考えず動ける！汗を思いっきり流せる！と大人気のサーキットレッスンは、サンドバック、ステップ台に新たなパンチとフットワークが登場します。サーキットの内容は当日発表！