

<令和8 年9月8日(火)～9月30日(水) TSDKAL | 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 生 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（予約不要）

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

エンジョイ♥リズボク♥(Keep Moving)
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！
MA入門クラス
まだTUMAに参加した事のない方、白帯、
黄帯、緑帯の方が参加できるクラス

オプションプログラム
（予約不要）

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

キッズクラス
対象：4歳～中学3年生の男女

TUが創る“痩せる振付”
レッスン！（有料）
9/15(火)～11/13(金)



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。

9/15(火)よりコリオレッスンスタート
TUが創る“痩せる振付”レッスン
大人気コリオレッスンがスタート！
初めての方もベテランの方も、みなさま楽しめる
新作2作品登場！短期間で引き締めたい方にお勧め！
1作品 10回 ¥11,000

9月休館日
7(月)、14(月)、21(月)
22(祝)、23(祝)、28(月)

月曜日・祝日
休館日

スタジオ	1	火	1	水	スタジオ	1	木	2	1	金	2	スタジオ	1	土	2	1	日	2	スタジオ
10:30																			
11:00	11:00 リズボクキック 初級		11:00 リズボク初級	11:00 リズボク初級	11:00 リズボク初級		11:00 リズボク初級												
11:30	11:45 武術 シラット		11:45 リズボク 中級入門	11:45 武術 KALI	11:30 11:45 武術 KALI		11:45 武術 KALI												
12:00	Bang Bang ※10月スタート	12:15 大阪レッスン生中継 (zoom) リズボク中級	IKIZAMA(KALI) ※申込者のみ	12:30 武術 ボクシング	12:30 12:15 リズボク初級		12:15 リズボク初級												
12:30	FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	生 13:00 リズボク初級	オーシャン 3 (KALI) ※お申込者のみ	生 13:00 リズボクキック 初級	13:00 13:15 武術 キックボクシング		13:15 武術 キックボクシング												
13:00		生 13:30 武術 ボクシング	CONNECT (リズボク) ※お申込者のみ	生 13:45 リズボク初級	13:30 Bang Bang ※10月スタート		Bang Bang ※10月スタート												
13:30		生 14:00 リズボク初級		14:30 武術 ジークンドー	14:00 FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	14:15 リズボクキック 初級	14:15 リズボク初級												
14:00				15:00 特別映像 レッスン	14:30 FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	15:00 特別映像 レッスン	15:00 特別映像 レッスン												
14:30	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。																		
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30	17:00 リズボク初級		17:30 リズボク中級	17:30 リズボク初級	17:30 TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	17:30 TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	17:30 リズボク初級												
18:00	18:00 武術 カブリカブロン		生 18:15 リズボク初級	Bang Bang (リズボク) ※お申込者のみ	18:00 TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	18:00 TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	18:15 リズボク初級												
18:30	CONNECT (リズボク) ※お申込者のみ	18:30担当TU エンジョイリズボク (ZOOM)	FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	19:00 リズボクキック 初級	18:30 Bang Bang (リズボク) ※お申込者のみ	18:30 Bang Bang (リズボク) ※お申込者のみ	18:15 リズボク初級												
19:00	Bang Bang ※10月スタート				19:00 オーシャン 3 (KALI) ※お申込者のみ	19:00 オーシャン 3 (KALI) ※お申込者のみ	19:00担当TU エンジョイリズボク (ZOOM)												
19:30	オーシャン 3 (KALI) ※お申込者のみ	19:15 リズボク初級	パールガール (リズボク) ※お申込者のみ	19:45担当TU エンジョイリズボク (ZOOM)	19:30 パールガール (リズボク) ※10月スタート	19:30 パールガール (リズボク) ※10月スタート	19:45 リズボク初級												
20:00		20:00 リズボク中級	CONNECT (リズボク) ※お申込者のみ	20:30 リズボク初級	20:00 FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	20:00 FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	20:30 武術 ボクシング												
20:30	パールガール (リズボク) ※お申込者のみ	20:30 武術 ボクシング			20:30 オーシャン 3 (KALI) ※お申込者のみ	20:30 オーシャン 3 (KALI) ※お申込者のみ	20:00担当TU エンジョイリズボク (ZOOM)												
21:00					21:15 NightKALI 9/8, 29に開催(30分)	21:15 NightKALI 9/16開催(30分)	21:15 NightKALI 9/10開催(30分)												
21:30																			

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によるパーソナルトレーニングもご予約受付中

