

<令和8 年11月1日(日)~11月12日(木) 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！
リズムボク&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（予約不要）

脂肪燃焼・健康増進
オリジナルエクササイズ
リズムミックボクシング®・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

エンジョイリズムボク♥(Keep Moving)
TUが担当するリズムボクの核心クラス
リズムボクの原点や、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)

キッズクラス
対象：4歳~中学3年生の男女

リズムボク開発者TUが指導
チケットで気軽に参加
初心者OK

TUが創る”痩せる振付”
レッスン！(有料)
9/15(火)~11/12(木)



全てのプログラムは
リズムボク開発者TUが作る
オリジナルプログラムです。

OPEN 9:45

10:00担当TU
エンジョイリズムボク♥

11:00
リズムボク

11:45
リズムボクキック

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

FRANCIS ver K
(リズムボク)
※お申込者のみ

13:00
武術
カブリカブロン

13:30
武術
シラット

14:00
リズムボク

15:00
特別映像
レッスン

レッスンスケジュールは、変更となる場合がございます。
何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

17:00
リズムボク

18:00
武術
ボクシング

CONNECT
(リズムボク)
※お申込者のみ

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

オーシャン 3
(リズムボク)
※お申込者のみ

パールガール
(リズムボク)
※お申込者のみ

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

CLOSE 22:00

9/15(火)~11/12(木)コリオレッスン開催

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

OPEN 10:45

11:00
リズムボクキック

11:45
リズムボク

13:00
武術
カブリカブロン

13:30
武術
シラット

14:00
リズムボク

15:00
特別映像
レッスン

17:30
リズムボク

18:30
リズムボクキック

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

FRANCIS ver K
(リズムボク)
※お申込者のみ

パールガール
(リズムボク)
※お申込者のみ

CONNECT
(リズムボク)
※お申込者のみ

CLOSE 21:15

11:00
リズムボク

11:45
武術
ジークンドー

12:15
リズムボク

13:15
武術
キックボクシング

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

FRANCIS ver K
(リズムボク)
※お申込者のみ

14:15
リズムボクキック

15:00
特別映像
レッスン

17:30
リズムボク

18:15
リズムボク

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

オーシャン 3
(リズムボク)
※お申込者のみ

パールガール
(リズムボク)
※お申込者のみ

FRANCIS ver K
(リズムボク)
※お申込者のみ

NightKALI
(30分)

CLOSE 21:15

11月休館日

2(月)、3(祝)、9(月)
16(月)、23(月)、30(月)

OPEN 11:45

12:00
リズムボク

12:45
リズムボクキック

CONNECT
(リズムボク)
※お申込者のみ

オーシャン 3
(リズムボク)
※お申込者のみ

14:00
武術
KALI

14:30
TUKALI

15:00
特別映像
レッスン

17:30
リズムボク

18:00
リズムボクキック

FRANCIS ver K
(リズムボク)
※お申込者のみ

CONNECT
(リズムボク)
※お申込者のみ

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

オーシャン 3
(リズムボク)
※お申込者のみ

CLOSE 21:15

1 金 2

11月休館日
2(月)、3(祝)、9(月)
16(月)、23(月)、30(月)

OPEN 11:45

12:00
リズムボク

12:45
リズムボクキック

CONNECT
(リズムボク)
※お申込者のみ

オーシャン 3
(リズムボク)
※お申込者のみ

14:00
武術
KALI

14:30
TUKALI

15:00
特別映像
レッスン

17:30
リズムボク

18:00
リズムボクキック

FRANCIS ver K
(リズムボク)
※お申込者のみ

CONNECT
(リズムボク)
※お申込者のみ

Bang Bang
(リズムボク)
※お申込者のみ

オーシャン 3
(リズムボク)
※お申込者のみ

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15

CLOSE 21:15