＜令和７年１１月２５日(火)～１２月１９日(金)ＴＳＤＫＡＬＩ大阪本店　レッスンスケ

リズミックボクシング®
TAKASHI UCHINO ORIGINAL

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！
ほこ目でZoomでも参加できます。

受け放題プログラ

脂肪燃焼・健康増進
オリジナルエクササイズ

武術クラス（TUMA）
8つの武術を学んで
強くなる！技術を磨く

オプションプログラ

リズボク開発者TUが指導
チケットで気軽に参加

リズボクにしかない！
１曲・振付け・痩せる

キッズクラス
対象：４歳～中学３年生の男

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。

予約なしで、いつでも
『見学』『体験』OK

月曜日・祝日　休館日

11月休館日
11/3(祝)、10(月)
17(月)、24(祝)
12月休館日
12/1(月)、8(月)
15(月)、22(月)、29(月)
30(火)、31(水)

火

OPEN 10:45

- 11:00 リズボク初級
- 11:45 リズボク中級入門
- 12:30 KALI
- 13:00 カブリカブロン
- 13:30 リズボクキック初級
- 14:30 リズボク初級
- 17:00 リズボク初級
- 18:00 リズボク中級入門
- コリオ振付クラス APT KALI（KALI）
- コリオ振付クラス FRANCIS（詠春拳）
- 20:30 ジークンドー
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 18:30 シラット
- 19:00 リズボク初級
- 20:00 リズボクキック初級

水

KALI

- 11:00 リズボク初級
- 12:00 リズボクキック初級
- 13:00 ジークンドー
- 13:30 KALI
- コリオ振付クラス APT KALI（KALI）
- コリオ振付クラス FRANCIS（詠春拳）
- 14:00 リズボク中級
- 15:00 リズボク初級
- 17:00 リズボク初級
- 17:30 リズボクキック初級
- コリオ振付クラス FRANCIS（詠春拳）
- コリオ振付クラス APT KALI（KALI）
- 20:00 カブリカブロン
- 20:30 ボクシング・キックボクシング
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 18:30 リズボク中級入門
- 19:15 リズボク初級
- 20:00 リズボク初級

木

- 11:00 リズボクキック初級
- 12:00 リズボク中級入門
- 13:00 リズボク初級
- 14:00 TU KALI初級
- 14:30 ボクシング・キックボクシング
- 15:00 シラット
- 18:00 リズボク初級
- コリオ振付クラス FRANCIS（詠春拳）
- コリオ振付クラス APT KALI（KALI）
- 20:30 KALI
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 18:30 TUMA基礎編
- 19:00 リズボクキック初級
- 20:00 リズボク初級

金

OPEN 11:45

- 12:00 リズボクキック初級
- 13:00 リズボク中級
- 14:00 TU KALI中級
- 14:30 TU KALI上級
- 15:00 リズボク初級
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- コリオ振付クラス APT KALI（KALI）
- コリオ振付クラス FRANCIS（詠春拳）
- 20:00 リズボクキック中級
- 18:00 リズボク初級
- 19:00 リズボク初級

CLOSE 21:15

土

- 8:00 インストラクター養成コース
- ＜11/29休講＞ TU World SP
- コリオ振付クラス FRANCIS（詠春拳）
- コリオ振付クラス APT KALI（KALI）
- 16:00 TUMA基礎編
- 16:30 カブリカブロン
- 17:00 ジークンドー
- 17:30 KALI
- 18:00 シラット
- 18:30 リズボクキック初級

CLOSE19:45

日

OPEN 9:45

- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 10:00 リズボク初級
- 11:00 リズボクキック初級
- 12:00 リズボク中級
- ＜11/29のみ開催＞ 13:00 上級
- 14:00 TU KALI初級
- 15:00 リズボクキック初級
- 16:00 リズボクロストレーニング
- 16:30 リズボク初級
- 17:30 リズボク上級

女

OPEN 9:15

- 8:00 インストラクター養成コース
- ＜11/30休講＞ TU World SP
- コリオ振付クラス APT KALI（KALI）
- コリオ振付クラス FRANCIS（詠春拳）
- 14:30 TUMA基礎編
- 15:00 シラット
- 15:30 ボクシング・キックボクシング
- 16:00 ジークンドー
- 16:30 KALI
- 17:00 TU KALI初級
- 18:00 リズボク初級
- 9:30 リズボクキック初級
- 10:30 リズボク初級
- ＜11/30のみ開催＞ 11:30 TU KALI中級
- 12:30 リズボク上級
- 13:30 リズボク初級
- 14:30 リズボクロストレーニング
- 15:00 リズボクキック初級
- 16:00 リズボク中級入門

CLOSE 19:15