

<令和8年 4月1日(水)～ TSDKALI 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！
生はご自宅でzoomでも参加できます。

受け放題プログラム

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

オプションプログラム

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

元気アップセミナー
ビューティアドバイザー
内野優子による元気になる
お話をご視聴いただけます
(エステルームでも随時受付中！)

キッズクラス
対象：4歳～中学3年生の男女



月曜日・祝日
休館日

4月休館日
6(月)
13(月)
20(月)
27(月)
29(祝)

スタジオ	火		水		木		金		土		日		スタジオ
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
	<p>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</p>												
	<p>予約なしで、いつでも 『見学』『体験』OK TEL : 076-234-3208</p>												
8:00	<p>4/4(日)、12(日)は 特別スケジュールです OPEN 9:15</p>												8:00
9:00	OPEN 9:45												9:00
9:30	<p>9:30 リズボク 初級</p>												9:30
9:45	<p>10:00 リズボク初級</p>												9:45
10:00	<p>10:00 リズボク初級</p>												10:00
10:30	<p>10:30 リズボク初級</p>												10:30
11:00	<p>11:00 リズボク初級</p>												11:00
11:30	<p>11:00 リズボクキック 初級</p>												11:30
12:00	<p>11:45 TUKALI初級</p>												12:00
12:30	<p>12:15 TUKALI中級</p>												12:30
13:00	<p>12:45 リズボクキック 初級</p>												13:00
13:30	<p>13:00 リズボク初級</p>												13:30
14:00	<p>13:45 リズボク初級</p>												14:00
14:30	<p>14:00 特別映像 レッスン</p>												14:30
15:00	<p>14:30 特別映像 レッスン</p>												15:00
15:30	<p>15:00 特別映像 レッスン</p>												15:30
16:00	<p>15:00 特別映像 レッスン</p>												16:00
16:30	<p>16:00 特別映像 レッスン</p>												16:30
17:00	<p>16:30 TUKALI初級</p>												17:00
17:30	<p>17:00 TUKALI中級</p>												17:30
18:00	<p>17:30 リズボク初級</p>												18:00
18:30	<p>18:00 リズボク初級</p>												18:30
19:00	<p>18:30 リズボク初級</p>												19:00
19:30	<p>19:00 リズボク初級</p>												19:30
20:00	<p>19:30 (45分) リズボク中級</p>												20:00
20:30	<p>20:00 リズボク初級</p>												20:30
21:00	<p>20:30 リズボク初級</p>												21:00

赤線点線内のレッスンは、
映像をご覧いただきながら、
受けていただくクラスです

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、皆様のご希望
にお応えする「10分 | 1,000」からのパーソナルトレーニングを、
随時、フロントにて予約受付中！お得なチケットも発売中（予約制となります）
そして、リズボク開発者TUによる「フーバ」「ゴルフ」のパーソナルトレーニング
も予約受付中！