

# 【大阪本店】

＜令和5年10月24日（火）～11月11日（土） TSDKAL I大阪本店 レッスンスケジュール＞



※RIZMICK BOXINGは、TSDカリの登録商標です。(登録商標4057073)

月		火		水		木		金		土		日	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
8:30		8:30		8:30		8:30		8:30		8:30		8:30	
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
9:30		9:30		9:30		9:30		9:30		9:30		9:30	
9:45		9:45		9:45		9:45		9:45		9:45		9:45	
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
10:30		10:30		10:30		10:30		10:30		10:30		10:30	
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30		11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30	
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	
20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	
21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	
22:30		22:30		22:30		22:30		22:30		22:30		22:30	
23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00	

月曜日・祝日  
休館日 毎週

10月、11月休館日

10/30(月)  
11/3(祝)、6(月)  
13(月)、20(月)、  
23(祝)、27(月)

11月14日(火)～12月16日(土)  
第2弾コリオレッスン開催!

ワイルドロックユー  
オーシャン1

60分×10回 ¥11,000-  
2コリオお申込みで、  
申込みコリオ受け放題!

10月29日(日)～11月11日(土)  
2週間TUシェイプアップ大作戦開催!  
リズボク後継者YUTARO、HIKALIのスペシャルレッスンで痩せる!

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

と書かれたレッスンは、同時にTUオリジナルオン  
ラインフィットネスで中継されるレッスンとなります。  
前方でレッスンを受けられる方は小さく映る可能性が  
ございます。

●TUKALIカブリカブロン  
インストラクタートレーニングで毎日行なわれている、  
リズボクとTUKALIが最短距離で上達できる動きです!  
TUKALIをしたことがない方もお気軽にご参加いただけます!

パンテー지를巻いてレッスンに参加しよう!  
二の腕の引き締め方が全然変わります!!  
巻き方はフロントでスタッフと練習しよう!す  
くに覚えられます。いつでもお越しください  
パンテーゼ ¥1,650

