

# <令和8年 5月12日(火)～17(日) 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**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

### 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

スタジオ	5/12(火)		5/13(水)		5/14(木)		5/15(金)		5/16(土)		5/17(日)		スタジオ
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>NEW 受け放題プログラム 期間限定5月末まで！</b>  <b>YUTAROが行うMA入門クラス</b>  <small>まだTUMAに参加したことがない方、白帯、黄帯の方が参加できるクラス                      ※緑帯以上の方は、初めての方や長らくTUMAを受けられていない方と一緒に参加可能ウェア何でもOK！（期間限定5月末まで）</small> </div>												
	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">                     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                 </div>												
10:00	OPEN 9:45		OPEN 9:45		OPEN 10:45		OPEN 11:45		OPEN 9:45		OPEN 9:15		
10:30	10:00 リズボク初級		10:00 TUKALI初級						10:00 リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	9:30 リズボク初級		
11:00	11:00(45分) リズボク 中級入門	11:00(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	11:00(45分) リズボク初級	11:00(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック初級	11:00 リズボク初級				11:00 リズボク 中級入門	11:15(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック初級	10:30 リズボク中級		
12:00	11:45(45分) TUKALI中級	11:45(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク中級入門	11:45 リズボクキック 初級	11:45 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク中級入門	12:00 リズボク 中級入門			12:00 リズボク初級	<b>生</b> 12:00 リズボク初級	12:00 ボクシング・ キックボクシング	11:30 リズボク初級	TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)	
13:00	12:30 カブリカブロン		12:30 YUTAROが行う MA入門クラス	12:30 リズボク初級	13:00 ジークンドー			13:00 リズボク 中級入門		12:30 KALI	TU World SP	12:30 リズボクキック 初級	
13:30	13:00 ボクシング・ キックボクシング		13:00 シラット		13:30 TUKALI上級			14:00 リズボク初級	<b>生</b> 14:00 リズボク初級		13:30 YUTAROが行う MA入門クラス	13:30 リズボク初級	
14:00	<b>生</b> 13:30 リズボクキック 初級		14:00 リズボク中級		14:00 TUKALI上級			14:15 リズボク初級		13:45(45分) リズボク初級	14:00 ボクシング・ キックボクシング	14:00 リズボク初級	
14:30	14:30 TUKALI初級				14:30 リズボク初級					14:30 TU World SP		14:30 特別映像 レッスン	
15:00		15:00 特別映像 レッスン		15:00 特別映像 レッスン				15:00 特別映像 レッスン		15:00 TUKALI初級			
15:30										15:00 TUKALI中級			
16:00										15:30 リズボク初級	TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)	15:30 カブリカブロン	
16:30										16:30 YUTAROが行う MA入門クラス		16:00 ジークンドー	
17:00										17:00 ジークンドー		16:30 KALI	
17:30					<b>生</b> 17:30 (45分) リズボク初級							17:00 リズボク中級	17:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク 中級入門
18:00	17:30 (45分) リズボクキック 初級	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	17:30 (45分) リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	18:00 リズボク初級			TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)		17:30 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク上級		18:00 リズボクキック 初級	18:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック 初級
18:30	18:15 (45分) リズボク初級		18:15 (45分) リズボク 中級入門		18:15 (45分) リズボクキック 初級	18:30 YUTAROが行う MA入門クラス		18:30 ジークンドー		18:30 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級			
19:00	19:00 リズボク初級	TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)	19:00 リズボク初級	19:00 YUTAROが行う MA入門クラス	<b>生</b> 19:00 リズボク初級	19:00 カブリカブロン		19:00 リズボク中級					
19:30				19:30 KALI		19:30 ボクシング・ キックボクシング							
20:00	<b>生</b> 20:00 リズボク初級	TU World SP	<b>生</b> 20:00 リズボクキック 初級	20:00 シラット	20:00 リズボク中級	TU World SP		20:00 リズボク初級		TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)			
20:30													
21:00	CLOSE 21:15												

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！

予約なしで  
いつでも  
『見学』 『体験』  
OK👍  
TEL : 076-234-3208