【大阪本店】 ＜令和５年９月５日（火）～９月１９日（火）　ＴＳＤＫＡＬＩ大阪本店　レッスンスケジュール＞

リズミックボクシング TAKASHI UCHINO ORIGINAL

※リズミックボクシングは、TSDカリの登録商標です。（登録商標4057073）

毎週 月曜日・祝日 休館日

9月休館日

9/4（月）、11（月）
18（月）、23（祝）
25（月）

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

9月20日（水）～コリオ（振付）レッスンスタート！
2週間限定コリオプレレッスンスタート！（9/19まで）
①クォンタムリズボク（初級）
②TUKALIスティックバージョン（初級）
※どなたでもご参加いただけます。※スティックレンタル無料

月

休館日

火

OPEN 10:45

- 生 11:00 リズボク初級
- 12:00美脚準備編
- 生 12:15 リズボクキック初級
- 13:00 TUKALI初級
- 13:30 リズボク初級 ジークンドー編
- 生 14:00 リズボク中級
- 生 15:00 初級ベースビート
- 生 17:00 リズボク初級
- 生 18:00 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼
- NEW 18:30 2週間限定！初級 クォンタムリズボク
- NEW 19:15 2週間限定！初級 TUKALIスティックバージョン
- 19:15 リズボク初級
- NEW 20:00-20:45 リズボク中級入門 当ててみよう！

CLOSE 21:00

生 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。

水

OPEN 10:45

- 11:00脂肪燃焼着火編
- 生 11:15 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼
- 12:00 リズボク初級 フィールエイト
- NEW 12:30 2週間限定！初級 クォンタムリズボク
- NEW 13:15 2週間限定！初級 TUKALIスティックバージョン
- 13:15 リズボク初級
- 生 14:00 TUKALI中級
- 14:30 リズボクキック初級
- 生 15:30 リズボク初級 ボクシング編
- 生 17:00 リズボク初級
- 17:45脂肪燃焼着火編
- 生 18:00 リズボク初級 ボクシング編
- NEW 19:00 2週間限定！初級 クォンタムリズボク
- NEW 19:45 2週間限定！初級 TUKALIスティックバージョン
- 19:45 リズボクゴルフ 飛距離アップ編
- 20:15 TUボクシング

CLOSE 21:00

木

OPEN 10:45

- 11:00 リズボク初級 ボクシング編
- 生 12:00 リズボクキック初級
- NEW 13:00 2週間限定！初級 TUKALIスティックバージョン
- 13:00 リズボク初級
- NEW 13:45 2週間限定！初級 クォンタムリズボク
- 生 14:30 リズボク初級
- 15:30 リズボク中級
- 生 17:00 リズボク初級 ボクシング編
- 18:00 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼
- NEW 18:30 2週間限定！初級 TUKALIスティックバージョン
- 18:30 リズボク初級
- NEW 19:15 2週間限定！初級 クォンタムリズボク
- NEW 20:00 リズボクキック初級 サンドバッグ サークル

CLOSE 21:00

・大人気サンドバッグサークルにキックバージョンが登場！
サンドバッグとミットを実際に蹴ってみましょう！
・中級当ててみよう！復活！
インストラクターがミット、ボディミットを受けるクラスです！

金

OPEN 11:45

- 12:00 リズボクキック初級
- 13:00 リズボク初級
- 14:00 TUKALI初級
- 14:30 TUKALI中級
- 15:00 リズボクゴルフ 飛距離アップ編
- 生 15:30 リズボク初級
- 18:00脂肪燃焼着火編
- 生 18:15 リズボク初級 ボクシング編
- NEW 19:00 2週間限定！初級 クォンタムリズボク
- NEW 19:45 2週間限定！初級 TUKALIスティックバージョン
- 19:45-20:45 中級入門 チャレンジクラス

CLOSE 21:00

土

OPEN 9:45

- 生 10:00 リズボク初級
- 生 11:00 リズボク初級 ボクシング編
- 11:00 リズボクゴルフ 飛距離アップ編
- 11:30 リズボク初級 ジークンドー編
- NEW 12:00 2週間限定！初級 TUKALIスティックバージョン
- NEW 12:45 2週間限定！初級 クォンタムリズボク
- NEW 13:30 リズボク中級 当ててみよう！
- 14:30脂肪燃焼着火編
- 14:45 リズボク初級 サンドバッグ サークル
- NEW 15:30 2週間限定！初級 クォンタムリズボク
- NEW 16:15 2週間限定！初級 TUKALIスティックバージョン
- 16:15 リズボク初級
- 生 17:00 リズボク中級
- 生 17:45 リズボク上級
- 生 18:30 リズボク初級

CLOSE 19:45

バンテージを巻いてレッスンに参加しよう！
この腕の引き締まり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！すぐに覚えられます。いつでもお越しください
バンテージ￥1,650

日

OPEN 9:45

- 生 10:00 リズボク初級
- 生 11:00 リズボク中級
- 生 12:00 リズボク上級
- NEW 13:00 2週間限定！初級 クォンタムリズボク
- NEW 13:45 2週間限定！初級 TUKALIスティックバージョン
- 13:45 リズボク初級
- 14:30 リズボクゴルフ 飛距離アップ編
- 15:00美脚準備編
- 生 15:15 リズボクキック初級
- NEW 16:00 リズボクキック初級 サンドバッグ サークル
- 16:45 TUキックボクシング
- 生 17:15 リズボク初級
- 18:15脂肪燃焼着火編
- 18:30 リズボク初級 滝汗脂肪燃焼

CLOSE 19:15