

<令和8年 3月3日 (火) ~ 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

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

3月休館日
2(月)
9(月)
16(月)
20(祝)
23(月)
30(月)

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>3月限定開催「スレンディ大作戦」(60分¥1350税込) シェイプアップのスペシャルアイテム”ステップ台”を使用した、通常クラスとはまた違う特別クラスです！ 更に！参加するたびに、スレンディスタイル(¥1,157)を付 TUをはじめインストラクターが毎日飲んでる、飲むだけでボディデザインできる栄養機能食品です。 5レッスンまとめ買いで、スレンディ6袋そしてレッスンが更に1レッスンプレゼントされるお得チケットも販売</p>												
10:00	OPEN 9:45		OPEN 9:45		OPEN 10:45		OPEN 11:45		OPEN 9:45		OPEN 9:15		8:00
10:30	10:00 TUKALI初級		10:00 リズボク初級						10:00 リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	生 9:30 リズボク初級		9:00
11:00	10:30 TUKALI中級		11:00 リズボク初級	11:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	11:00 リズボクキック初級	11:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級			11:00 スレンディ大作戦 (¥1,350)	11:00 リズボクキック初級		10:30 リズボク中級入門	9:30
11:30	11:00(45分) リズボク初級	11:00 ジークンドー	11:00 リズボク中級入門	12:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック初級	12:00 リズボク初級	12:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク中級入門	12:00 リズボク初級	13:00 スレンディ大作戦 (¥1,350)	13:00 リズボク中級入門	12:00 TU World SP	※3/8のみ開催 11:30 リズボク初級		9:45
12:00	11:45(45分) リズボク中級入門	12:00 カブリカブロン	12:30 TUKALI初級	12:30 リズボクキック初級	13:00 シラット	13:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	13:00 リズボク初級	14:00 スレンディ大作戦 (¥1,350)	14:00 リズボク中級入門	12:30 リズボク初級			10:00
12:30	12:30 スレンディ大作戦 (¥1,350)	12:30 リズボク初級	生 13:00 リズボク初級	14:00 KALI	14:00 リズボク中級	15:00 特別映像レッスン	14:00 リズボク初級	15:00 元気アップセミナー	15:00 特別映像レッスン	13:00 TU World SP	※3/7のみ開催 13:00 TU KALI初級	12:45(45分) リズボク初級	10:30
13:00		生 13:30 リズボクキック初級		14:30 ポクシング・キックボクシング	15:00 特別映像レッスン		14:30 リズボク中級			14:00 リズボク初級	※3/7のみ開催 13:30 TU KALI中級	13:30 特別映像レッスン	11:00
13:30				15:30 特別映像レッスン			15:00 元気アップセミナー			15:00 シラット	15:30 ジークンドー		11:30
14:00	14:30 元気アップセミナー									16:00 カブリカブロン	16:00(45分) KALI		12:00
14:30		15:30 特別映像レッスン								16:30 元気アップセミナー	17:00 ポクシング・キックボクシング	14:30 スレンディ大作戦 (¥1,350)	12:30
15:00										17:00 元気アップセミナー	17:00 リズボクキック初級	15:00 特別映像レッスン	13:00
15:30		生 16:45 リーフア KALI studio								17:30 元気アップセミナー	17:30 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク中級	15:30 ジークンドー	13:30
16:00										18:00 リズボク初級	17:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク中級入門	16:00 カブリカブロン	14:00
16:30										18:30 リズボク初級	18:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック初級	16:30 元気アップセミナー	14:30
17:00		生 16:45 リーフア KALI studio								19:00 リズボク初級	18:30 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック初級	17:00 元気アップセミナー	15:00
17:30										19:30 リズボク初級	19:00 リズボクキック初級	17:30 元気アップセミナー	15:30
18:00	17:30 リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	18:00 リズボク中級入門		17:30 リズボクキック初級	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	18:00 リズボク初級			20:00 リズボク初級	19:30 リズボクキック初級	18:00 特別映像レッスン	16:00
18:30					18:30 生 18:30 リズボク初級		18:30 リズボク初級			20:30 リズボク初級	20:00(45分) KALI	18:30 特別映像レッスン	16:30
19:00		18:30 TUKALI初級			19:00 カブリカブロン		19:00 リズボク初級			21:00 リズボク初級	20:30 ジークンドー	19:00 特別映像レッスン	17:00
19:30	19:00 スレンディ大作戦 (¥1,350)	19:00 リズボク中級入門	19:00 リズボク初級	19:00 ポクシング・キックボクシング	19:00 ジークンドー		19:30 スレンディ大作戦 (¥1,350)	19:30 シラット	19:00 リズボクキック初級	21:00 特別映像レッスン	21:00(45分) KALI	19:30 特別映像レッスン	17:30
20:00				19:30 ジークンドー	19:30 リズボク中級入門		20:00 スレンディ大作戦 (¥1,350)	20:00 KALI	20:00 リズボク中級	21:00 特別映像レッスン	21:00(45分) KALI	20:00 特別映像レッスン	18:00
20:30	20:00 リズボク初級	20:00 KALI	20:00 リズボクキック初級	20:00 カブリカブロン	20:00 シラット		20:30 スレンディ大作戦 (¥1,350)	20:30 KALI		21:00 特別映像レッスン	21:00(45分) KALI	20:30 特別映像レッスン	18:30
21:00		20:30 シラット		20:30 KALI	20:30 TUKALI初級		21:00 特別映像レッスン	21:00 ジークンドー		21:00 特別映像レッスン	21:00(45分) KALI	21:00 特別映像レッスン	19:00
													19:30

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
TEL : 076-234-3208