＜令和８年４月２８日（火）～５月２日（土） 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

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

1年に一度の特別企画
とにかく痩せたい方必見
TU、YUTARO、HIKALI
の痩せるレッスン！

キッズクラス
対象：４歳～中学３年生の男女

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。

NEW受け放題プログラム期間限定5月まで！

TSDKALI by TU
TUが担当するリズボクの核心クラス
リズボクの原点や、動きの質を深く説明！
そして！結果につながる！

YUTAROが行う入門クラス
まだTUMAを参加したことのない方、
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

４月休館日
4/6(月)、13(月)
20(月)、27(月)
29(祝)
ゴールデンウイーク休館日
5/3(日)、4(月)
5(火)、6(水)

赤色点線内のレッスンは
映像をご覧いただきながら
受けて頂くクラスです。

スタジオ	4/28(火) 1	4/28(火) 2	4/29(水) 1	4/29(水) 2	スタジオ	4/30(木) 1	4/30(木) 2	5/1(金) 1	5/1(金) 2	スタジオ	5/2(土) 1	5/2(土) 2	5/3(日) 1	5/3(日) 2	スタジオ
8:00															
9:00															
9:30											OPEN 9:45				
9:45															
10:00	OPEN 10:45										生 10:00 リズボク初級	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）			
10:30															
11:00	生 11:00 リズボク初級					生 11:00 リズボク初級					生 11:00 リズボクキック初級				
11:30															
12:00	生 11:45 リズボク中級入門					生 12:00 リズボク中級入門		12:00 リズボク初級			12:00 リズボク中級				
12:30	12:30 ボクシング・キックボクシング											12:30 HIKALIが行う入門クラス			
13:00	13:00 KALI					13:00 YUTAROが行う入門クラス		13:00 リズボク中級			13:00 リズボクキック初級	13:00 シラット			
13:30	13:30 TU KALI初級					13:30 KALI						13:30 カブリカブロン			
14:00	14:00 リズボクキック初級					14:00 ジークンドー		14:00 TU KALI中級				14:00 TU KALI中級			
14:30						14:30 リズボク初級		14:30 TU KALI上級			TU World SP	14:30 リズボク初級			
15:00	15:00 特別映像レッスン							15:00 特別映像レッスン							
15:30											TUシェイプアップ大作戦（申込者のみ）	15:30 リズボク中級入門			
16:00											16:30 リズボク初級	16:30 KALI			
16:30												17:00 ジークンドー			
17:00															
17:30	生 17:30 リズボク初級	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）				TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）		TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）			生 17:30 リズボク上級				
18:00							18:00 リズボクキック初級		18:00 リズボク初級						
18:30		18:30 TSDKALI byTU				18:30 YUTAROが行う入門クラス					生 18:30 リズボク初級				
19:00	TUシェイプアップ大作戦（申込者のみ）	19:00 リズボクキック初級				生 19:00 リズボク初級	19:00 KALI	TUシェイプアップ大作戦（申込者のみ）	19:00 リズボク中級入門						
19:30							19:30 シラット								
20:00	TU World SP	20:00 リズボク初級				生 20:00 リズボクキック初級	20:00 カブリカブロン	TU World SP	20:00 リズボク初級						
21:00															

休館日

休館日

休館日

CLOSE 21:15

CLOSE19:45

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
皆様の希望にお応えする「10分￥1,100」からのパーソナルトレーニングを
随時フロントにてご予約受付中！お得なチケットも発売中　（ご予約制となります）

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
トレーニングもご予約受付中！