＜令和８年６月２日(火)～６月３０日(火)　ＴＳＤＫＡＬＩ大阪本店　通常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（予約不要）

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

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！

TUが行うMA入門クラス
まだTUMAを参加した事のない方、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と一緒に参加可能

オプションプログラム（予約不要）

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

リズボクにしかない！
1曲・振付け・痩せる
6/2(火)～7/23(木)

**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。**

7月26日(日)開催リズボクライブに向けたコリオレッスンが
6月2日(火)よりスタート！新作を含む９作品が登場します。
1コリオ10レッスンで￥11,000（税込）
スケジュールは後日発表！お楽しみに
5/23(土)14:30-、25(月)19:00-、31(日)13:00-
でコリオ発表会＆体験レッスンを開催！
参加してTUが作る痩せるコリオを体験しよう！

６月休館日
6/1(月)、8(月)
15(月)、22(月)
29(月)

月曜日・祝日　休館日

火・水・木・金

OPEN 10:45　CLOSE 22:15

スタジオ1	スタジオ2
11：00 リズボク初級	
11：45 リズボク中級入門	
12：30 カプリカプロン	
13：00 KALI	
13：30 TUが行うMA入門	
14：00 リズボク初級	
15：00 特別映像レッスン	
17：00 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	TUが行うMA入門
18：30 TSDKALI by TU	
19：15 リズボク初級	
20：00 リズボク初級	
21：00 ジークンドー	
21：30 ボクシング・キックボクシング	

スタジオ1	スタジオ2
11：00 リズボクキック初級	
12：00 リズボク初級	
13：00 ボクシング・キックボクシング	
13：30 ジークンドー	
14：00 リズボク中級	
15：00 特別映像レッスン	
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）
18：30 リズボクキック中級入門	
19：15 リズボク初級	
20：00 リズボク初級	
21：00 TUが行うMA入門	
21：30 カプリカプロン	

スタジオ1	スタジオ2
11：00 リズボク初級	
12：00 リズボクキック中級	
12：45 リズボク初級	
13：30 リズボク中級入門	
14：15 リズボク初級	
15：00 特別映像レッスン	
18：00 リズボク初級	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
18：30 リズボク初級	
19：15 リズボク初級	
20：00 リズボク中級入門	
21：00 ボクシング・キックボクシング	
21：30 KALI	

OPEN 11:45

スタジオ1	スタジオ2
12：00 リズボク初級	
13：00 リズボク中級	
14：00 TU KALI中級	
14：30 TU KALI上級	
15：00 特別映像レッスン	
18：00 リズボク初級	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
18：30 リズボクキック初級	
18：30 TSDKALI by TU	
20：00 リズボク初級	
21：00 KALI	

レッスンスケジュールは、変更となる場合がございます。
何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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。

土

OPEN 9:45　CLOSE19:45

スタジオ1	スタジオ2
10：00 TSDKALI by TU	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
10：45 リズボク初級	
11：45 リズボク中級入門	
12：30 リズボク初級	
13：15 TUKALI 中級	
14：00 リズボク中級	
15：00 TU World SP	15：00 リズボク初級
16：00 ジークンドー	
16：30 シラット	
17：00 リズボク中級	
18：00 リズボク上級	
18：45 リズボクキック初級	

日

OPEN 9:15　CLOSE 19:15

スタジオ1	スタジオ2
9：30 リズボク初級	
10：30 リズボクキック初級	
11：15 リズボク初級	
12：00 リズボク中級	
13：00 TU World SP	13：00 リズボクキック初級
14：00 TUKALI 初級	
14：45 TSDKALI by TU	
15：30 カプリカプロン	
16：00 KALI	
16：30 リズボク初級	
17：15 リズボク中級入門	
18：00 リズボクキック初級	

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によるパーソナルトレーニングもご予約受付中！