

リズムミックボクシング®
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。

脂肪燃焼・健康増進 オリジナルエクササイズ リズムミックボクシング®・TU KALI	武術クラス（TUMA） 8つの武術を学んで 強くなる・技術を磨く
---	---

**リズムボク開発者TUが指導
チケットで気軽に参加
初心者OK**

**リズムボクにしかない！
1曲・振付け・痩せる2ヶ月間！**

対象：4歳～中学3年生の男女

予約なしで、いつでも
『見学』 『体験』 OK👏

リズボク 中級入門		11:00
〈11/30休講〉 TU World SP	〈11/30のみ開催〉 11:30 リズボクキック 中級	11:30 12:00
		12:30
コリオ振付クラス FRANCIS (詠春拳)	12:30 リズボク初級	13:00
コリオ振付クラス APT KALI (KALI)	生 13:30 リズボクキック 初級	13:30 14:00
14:30 カブリカブロン		14:30
15:00 シラット		15:00
15:30 ジークンドー		15:30
16:00 KALI		16:00
16:30 ボクシング・キックボクシング		16:30
生 17:00 リズボク中級		17:00 17:30
18:00 リズボク初級	18:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	18:00 18:30
CLOSE 19:15		19:00
		19:30

月曜日・祝日
休館日