

<令和8年 4月28日(火)~5月3日(日) 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 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



月曜日・祝日
休館日

予約なしで
いつでも
『見学』『体験』
OK

TEL : 076-234-3208

	4/28(火)	4/29(祝)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)
		1 2	1 2	1 2	1 2	1 2
8:00		NEW 受け放題プログラム 期間限定5月末まで!				
9:00		TUが行う入門クラス まだTUMAに参加したことがない方、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ウェア何でもOK!(期間限定5月末まで)				
9:30		TSD KALI 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!				
9:45		5月 及び ゴールデンウィーク休館日 4/29(水),5/3(日),4(月),5(火),6(水),11(月),18(月),25(月) ※5/3はTUシェイプアップ 大作戦レッスン、TUワールド SPのみ開催				
10:00	OPEN 9:45		OPEN 10:45		OPEN 9:45	
10:30	10:00 リズボク初級		11:00 リズボク初級		10:00 リズボクキック 初級	
11:00	11:00(45分) リズボク 中級入門	11:00(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	12:00 リズボクキック 初級		11:00 TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	
11:30	11:45 TUKALI初級	11:45(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク中級入門	13:00 シラット		11:30 TSDKALI by TU	
12:00	12:15(45分) TUKALI中級		13:30 カブリカブロン		12:00 リズボク初級	
12:30	13:00 ボクシング・ キックボクシング		14:00 リズボク中級		12:30 リズボク 中級入門	
13:00	13:30 ジークンドー		15:00 特別映像 レッスン		13:00 リズボク 中級入門	
14:00	14:00 リズボクキック 初級		15:30 特別映像 レッスン		13:30 TU KALI初級	
14:30			16:00 赤線点線内のレッスンは、 映像をご覧いただきながら、 受けていただくクラスです		14:00 TU KALI中級	
15:00	15:00 特別映像 レッスン		17:30 (45分) 生 リズボク初級		14:30 TU World SP	
15:30			18:15 (45分) 生 リズボク 中級入門		15:00 リズボクキック 初級	
16:00			TSDKALI by TU		15:30 リズボク初級	
16:30			19:30 (45分) リズボク初級		16:00 TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)	
17:00			20:00 リズボク初級		16:30 カブリカブロン	
17:30			20:15(45分) リズボクキック 初級		17:00 シラット	
18:00	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)	19:30(45分) TUが行う 入門クラス		17:30 リズボク初級	
18:30	18:30 リズボク初級	18:30 カブリカブロン	20:00 ボクシング・ キックボクシング		18:00 リズボク初級	
19:00	18:30 リズボク初級	19:00 KALI	20:30 ジークンドー		18:30 リズボク 中級入門	
19:30	19:30 (45分) リズボク上級	19:30 (45分) リズボク初級			19:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	
20:00	20:15 (45分) 生 リズボク初級	20:15 シラット				
20:30						
21:00						

CLOSE 21:15

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、皆様のご希望
にお応えする「10分 | 1,000」からのパーソナルトレーニングを、
随時、フロントにて予約受付中! お得なチケットも発売中 (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
も予約受付中!