

<令和8年3月3日(火)～ T.SDKAL I大阪本店 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！  
リスボク&武術クラス  
でシェイプアップ！  
&強い体を作る！  
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  
リスミックボクシング®@T.U 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**

**リスボク開発者TUが指導**  
チケットで気軽に参加  
初心者OK

**リスボクにしかない！**  
1曲・振付け・痩せる  
2ヶ月間！

**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  
リスボク開発者TUが作る  
オリジナルプログラムです。

**3月限定開催「スレンジ大戦」(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！参加するために、スレンジスタイル(¥1,157)をプレゼント！  
TUをはじめインストラクターが毎日飲んでいて、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、スレンジ6袋そしてレッスンが車に1レッスン ¥1,091,588 されるお得チケットも販売

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

月曜日・祝日  
休館日

スタジオ	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	スタジオ
8:00											8:00
9:00											9:00
9:30											9:30
9:45											9:45
10:00											10:00
10:30											10:30
11:00											11:00
11:30											11:30
12:00											12:00
12:30											12:30
13:00											13:00
13:30											13:30
14:00											14:00
14:30											14:30
15:00											15:00
15:30											15:30
16:00											16:00
16:30											16:30
17:00											17:00
17:30											17:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00											19:00
19:30											19:30
20:00											20:00
20:30											20:30
21:00											21:00

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。

**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  
まして、リスボク開発者TUによる「フーバ」「ゴルフ」のパーソナル

