2017年3月1日（水）～3月31日(金）金沢店レッスンスケジュール

	月	火		水		木		金		土		日	
	第1スタジオ 第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
	毎週月曜日・祝日休館日	OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00	
10:30		10:30 初級Feelエイト		10:30 初級（90分）		10:30 初級（90分）		10:30 TUリズボクパンチ		10:30 キックエイトを覚える		10:30 TUリズボクパンチ	
11:00		11:00 初級						11:00 初級		11:00 初級 キックエイト		11:00 初級	
11:30													
12:00		12:00 中級		12:00 TUKALI入門（打ち合いなし）		12:00 TUKALI入門（打ち合いなし）		12:00 TUKALI 初級編（打ち合い有）		12:00 中級		12:00 中級入門	
12:30				12:30 TUオリジナルボクシング（グローブ必要）		12:30 上級							
13:00		13:00 キックボクシング（グローブ必要）								13:00 TUKALI 入門編（打ち合い無）		13:00 キッズリズボク（小学1年～）	
13:30						13:30 初級（90分）		13:30 エイトバイエイトを覚える					
14:00		14:00 初級		14:00 中級入門				14:00 初級		14:00 初級8×8 30回		14:00 TUKALI入門（打ち合いなし）	
										14:30 初級		14:30 初級8×8 30回	
										15:30 TUオリジナルキックボクシング（グローブ必要）		15:00 初級	
										16:30 TUKALI 初級編（打ち合い有）		16:00 TUオリジナルボクシング（グローブ必要）	
		17:00 キッズリズボク（小学1年～）		17:00 キッズリズボク（小学1年～）		17:30 初級		17:00 キッズリズボク（小学1年～）		17:30 エイトバイエイトを覚える		17:00 TUKALI入門（打ち合いなし）	
18:00		18:00 中級入門		18:00 初級		18:30 中級		18:00 初級		18:00 初級		17:30 キックエイトを覚える	
18:30												18:00 初級 キックエイト	
19:00		19:00 初級（90分）		19:00 初級8×8 30回		19:30 初級8×8 30回		19:00 初級Feelエイト		19:00 上級			
19:30				19:30 初級		20:00 初級		19:30 初級				CLOSE 19:30	
20:00													
20:30		20:30 TUKALI入門（打ち合いなし）		20:30 TUリズボクパンチ			20:30 キックボクシング（グローブ必要）	20:30 TUKALI入門（打ち合いなし）		CLOSE 20:30			
21:00		21:00 初級		21:00 中級入門		21:00 初級		21:00 初級					
22:00		CLOSE 22:30		CLOSE 22:30									

NEW

NEW

注目！

TUリズボクパンチ クラス 新登場

ジャブ、ストレート、フック、ボディなど、
リズボクに出てくるパンチを
練習するリズボクレッスン（初級）が登場！！

TUリズボクパンチ（30分）
＋
リズボク（60分）

セット受講がススメ！！

水曜20:30 金曜10:30 日曜10:30

エイトバイエイト30

リズボクの基本フットワークである
エイトバイエイト（8×8）を30セット行う
リズボク（初級）クラス！

8×8 30回（30分）
＋
リズボク（60分）

セット受講がおススメ
水曜19:00 木曜19:30
土曜14:00 日曜14:30

- 途中からの、入退場が可能です
- ９０分の初級クラスは、入門編付き（３０分）の初級クラス
  初心者の方、基本姿勢、基本動作をしっかりとマスターしたい方、ご体験の方におススメ！
- バンテージ巻きは、随時、フロントで行っております。レッスン着に着替えましたら、
  バンテージをもってフロントにお越しください
- TUKALI入門・初級クラスは、カリスティック（別売：4,860円）が必要です

キックエイト

リズミックボクシングのキックバージョンです！！
【効果】お尻、下腹、太もも
エイトバイエイトができれば、出来る！！

5つの基本動作を覚える為のクラスが、
「キックエイトを覚える」です。
「初級キックエイト」は、覚えたことを、音楽に合わせて
繰り返し何度も何度も行ってゆきましょう！！
目標回数は15回です！！

土曜10:30 日曜17:30

Feelエイト

リズボクのルーツであるKALIに基づいた
リズボク（初級）クラス
【効果】太もも 下腹 ヒップアップ

ポッコリお腹の原因は、太ももの付根の
「腸腰筋」の退化が原因。
Feelエイトクラスで、目指せお腹美人！！
火曜10:30 金曜19:00

◆3月休館日 3/6(月). 13.(月) 20(月). 27(月)
◆3/12(日)14:00～ 3/13(月)19:00～
第18回TUシェイプアップ大作戦説明会＆体験会開催！！
◆4/3(月)19:30～内野優子ビューティーセミナー開催！！
◆サイズチェック随時行っております！

見学体験随時受付中
ＴＥＬ：０７６－２３４－３２０８
Mail：kanazawa@tsdkali.co.jp

体験時に必要なモノ

①運動しやすい服装
②上履き
③汗拭き用のタオル
④ミネラルウォーター
⑤体験レッスン代金
（1,080円）
※予約制

リズミックボクシング®
TAKASHI UCHINO ORIGINAL