

レッスンスケジュール

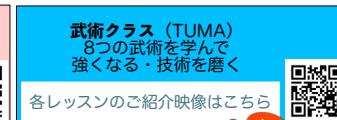
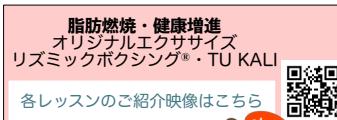
全てのプログラムは  
予約不要！途中入退室自由！  
**リスボク&武術クラス**  
でシェイプアップ！  
&強い体を作る！  
**生**はご自宅でzoomでも  
参加できます。



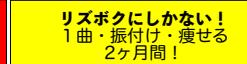
全てのプログラムは  
ズボク開発者TUが作る  
オリジナルプログラムです



## 受け放題プログラム



## オプションプログラム



月曜日・祝日  
休館日

**OPEN 10:45**

**2月休館日**  
2/2(月)、9(月)、11(祝)  
16(月)、23(祝)

11:00	生 リズボクキック 初級	11:00 リズボク初級
11:30		
12:00	生 11:45 リズボク 中級入門	12:00 リズボクキック 初級
12:30		
13:00	12:30 ジーケンドー	13:00 ボクシング・キックボクシング
13:30	13:00 KALI	13:30 シラット
14:00	So be it KALI	
14:30	PHANTOMサンドバッグ ----- PHANTOM	14:00 リズボク初級
15:00		14:00 リズボク中級
15:30		15:00 リズボクキック 初級
		15:00 リズボク初級

1/20(火)～2/28(土)リズボク開発者TUが作る  
“痩せる振付”「コリオレッスン」がスタート！  
今回は、初めての方にぜひ参加頂きたいコリオをご用意  
**PHANTOM▶**グローブをはめて、基礎からしっかり学べる！そして何  
より【とにかく痩せる！】  
**So be it KALI▶**リズボクだけの数字を使ったKALIの  
コリオ。初めての方でも安心して挑戦できます  
それぞれ、1コリオ×10回参加(￥11,000)  
2コリオお申込みで受け放題！

OPEN 11:45

11:00	生	11:00
11:30		リズボク初級
12:00	生	12:00
12:30		リズボク 中級入門
13:00		
13:30		13:00 リズボクキック 初級
14:00		
14:30		14:00 TU KALI初級
15:00		14:30 KALI
15:30		15:00 カブリカプロン

U	OPEN 11:45
	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
生	15:00 リズボクキック 初級

時間	会場	土		日		会場
		1	2	1	2	
8:00						8:00
9:00						9:00
9:30						9:30
9:45						9:45
10:00	8:00 インストラクター養成コース			8:00 インストラクター養成コース		10:00
10:30		TSD リトル ドラゴン (4歳~ 中学3年生)	10:00 リズボク 初級			10:30
11:00						11:00
11:30	11:30 TUMA基礎編	11:00 リズボクキック 初級				11:30
12:00	12:00 ジーケンドー		12:00 リズボク中級	TU World SP		12:00
12:30						12:30
13:00	TU World SP			PHANTOM		13:00
13:30				PHANTOMサンドバッグ		13:30
14:00			14:00 TU KALI初級	So be it KALI		14:00
14:30	So be it KALI				14:15 リズボク初級	14:30
15:00	PHANTOMサンドバッグ		14:45 リズボク初級	14:30 KALI		15:00
15:30	PHANTOM			15:00 カブリカブロン		15:30
16:00	16:00 KALI	15:45 リズボク 中級入門		15:30 ジーケンドー	15:00 リズボクキック 初級	16:00
16:30	16:30 ボクシング・キックボクシング		16:30 リズボク初級	16:00 TU KALI初級		16:30
17:00	17:00 シラット			So be it KALI	17:00 リズボク 中級入門	17:00
17:30	生 17:30 リズボク上級	PHANTOM		PHANTOM		17:30
18:00		So be it KALI		18:00 リズボクキック 初級		18:00
18:30	生 18:30 リズボクキック 初級					18:30
19:00			19:00 インストラクター 養成コース		CLOSE 19:15	19:00
19:30						
20:00	CLOSE19:45					
20:30						
21:00						