＜令和８年１２月１日(火)～１２月６日(日)　ＴＳＤＫＡＬＩ大阪本店　レッスンスケジュール＞

リズミックボクシング 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。

月会費で参加できる受け放題プログラム（予約不要）

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

エンジョイ❣リズボク❣(Keep Moving)
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!
そして！結果につながる！

MA入門クラス
まだTUMAを参加した事のない方、白帯、
黄帯、緑帯の方が参加できるクラス

オプションプログラム（予約不要）

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

TUが創る"痩せる振付"レッスン（有料）

キッズクラス
対象：４歳～中学３年生の男女

GOODFEELING

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

ニコラス・サニャック【TUワールド・パーソナル・セミナー】
フランス発祥のパンチ・キックを使い靴を履いて行う打撃格闘技「サバット」
元フランス王者であり、世界的指導者、ニコラス氏を招いた特別週間
ただ強く蹴るだけではなく、軌道やバランス、相手との距離を楽しく学び
いつものリズボクとは違う体の使い方で、新しい体験ができる1週間です。
ニコラス氏のレッスンを気軽に体験できる"TUワールド"
より近くで特別な技術を4名限定で学べる"パーソナル"
楽しく身体を動かして新しい可能性を発見！90分たっぷり楽しめる"セミナー"
楽しみ方は色々！この機会にご参加ください

12月休館日
7(月)、14(月)、21(月)
28(月)、29(火)、30(水)
31(木)

月曜日・祝日　休館日

火

スタジオ 1

- OPEN 10:45
- 生 11：00 リズボク
- 生 11：45 リズボクキック
- 12：30 TU KALI
- 13：00 武術 ジークンドー
- 13：30 武術 シラット
- 14：00 リズボク
- 15：00 特別映像 レッスン
- 17：00 リズボク
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 18：00 リズボクキック
- 19：00 TU World SP ニコラス「サバット」
- 20：00 リズボクキック

水

スタジオ 1

- 生 11：00 リズボクキック
- 生 11：45 リズボク
- 12：30 武術 カプリカプロン
- 13：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ
- 13：00 リズボク
- 14：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ
- 14：00 リズボクキック
- 15：00 特別映像 レッスン
- 生 17：30 リズボクキック
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 18：15 リズボク
- 18：30 武術 KALI
- 19：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ
- 19：00 リズボク
- 20：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ
- 20：00 リズボク

木

スタジオ 1

- 11：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ
- 14：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ
- 15：00 特別映像 レッスン
- 16：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 19：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ
- 20：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ

スタジオ 2

- 11：00 リズボク
- 11：45 リズボク
- 12：30 武術 キックボクシング
- 13：00 リズボクキック
- 14：00 リズボク
- 18：00 リズボク
- 18：45 リズボク
- 19：30 リズボク
- 20：15 武術 ボクシング

金

スタジオ 1

- OPEN 11:45
- 12：00 リズボク
- 14：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ
- 15：00 特別映像 レッスン
- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 19：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ
- 20：00 ニコラスパーソナル ※お申込者のみ

スタジオ 2

- 13：00 武術 KALI
- 13：30 TU KALI
- 14：00 リズボクキック
- 18：00 リズボクキック
- 19：00 リズボク
- 19：45 リズボク
- 20：30 武術 ジークンドー

土

スタジオ 1

- OPEN 9:45
- 10：00 リズボクキック
- 10：45 リズボク
- 14：00 ニコラス セミナー ※お申込者のみ
- 16：00 ニコラス セミナー ※お申込者のみ
- 18：00 リズボク
- 生 18：45 リズボクキック
- CLOSE19:45

スタジオ 2

- TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）
- 11：30 武術 ジークンドー
- 12：00 武術 ボクシング
- 12：30 リズボク

日

スタジオ 1

- OPEN 9:15
- 生 9：30 リズボク
- 13：30 ニコラス セミナー ※お申込者のみ
- 15：30 ニコラス セミナー ※お申込者のみ
- 18：00 リズボク
- 18：45 クールダウンKALI
- CLOSE 19:15

スタジオ 2

- 10：30 リズボク
- 11：15 リズボクキック
- 12：00 武術 キックボクシング
- 12：30 武術 KALI

レッスンスケジュールは、変更となる場合がございます。
何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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。

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
（ご予約制となります）
そして、リズボク開発者TUによるパーソナルトレーニングもご予約受付中

