

＜令和8年 5月7日(木)～5月10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

	5/5(火)		5/6(水)		5/7(木)		5/8(金)		5/9(土)		5/10(日)					
スタジオ	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	スタジオ			
	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				5/7(木)、8(金)は 朝10時よりオープンいたします				OPEN 9:45		OPEN 9:15					
10:00	NEW 受け放題プログラム 期間限定5月末まで！ 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！ そして結果につながる！ HIKALI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）				OPEN 9:45		OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:30 リズボク初級					
10:30			10:00 TUKALI初級	10:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック 初級	10:00 リズボク初級			10:00 リズボク初級		10:00 リズボクキック 初級	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	生	10:30 リズボク中級			
11:00			10:30 TUKALI中級	11:00 リズボク初級	11:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	11:00 リズボク中級入門		11:00 リズボク中級入門		11:00 リズボク初級	11:15 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック 初級		11:30 リズボク初級	TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)		
11:30			11:00 リズボク初級	12:00 生	12:00 HIKALIが行う 入門クラス	12:00 リズボク中級入門		12:30 KALI		12:00 リズボク中級入門	12:00 HIKALIが行う 入門クラス		12:30 ボクシング・ キックボクシング	TU World SP	12:30 リズボクキック 初級	
12:00	祝日 休館日		祝日 休館日		12:30	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00			
12:30					13:00 ジークンドー	13:00 TUKALI中級	13:00 リズボク初級	13:00 リズボク初級	13:00 リズボク初級	13:00 リズボク初級	13:00 リズボク初級	13:00 リズボク初級	13:00 リズボク初級	13:00 リズボク初級	13:00 リズボク初級	13:00 リズボク初級
13:00					13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
13:30					13:30 シラット	13:30 TUKALI上級	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:00	祝日 休館日		祝日 休館日		14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30		
14:00					14:00 リズボク初級	14:30	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
14:30					14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
14:30					14:00 リズボク初級	14:30 HIKALIが行う 入門クラス	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
15:00	祝日 休館日		祝日 休館日		15:00	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30		
15:00					15:00 特別映像 レッスン	15:00 特別映像 レッスン	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:30					15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
15:30					15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
16:00	祝日 休館日		祝日 休館日		16:00	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30		
16:00					16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:30					16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
16:30					16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	祝日 休館日		祝日 休館日		17:00	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30		
17:00					17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:30					17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
17:30					17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	祝日 休館日		祝日 休館日		18:00	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30		
18:00					18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30					18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
18:30					18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	祝日 休館日		祝日 休館日		19:00	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30		
19:00					19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30					19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
19:30					19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	祝日 休館日		祝日 休館日		20:00	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		
20:00					20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30					20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
20:30					20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	祝日 休館日		祝日 休館日		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		
21:00					21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:00					21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:00					21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

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

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！