

＜令和8年 7月1日(水)～7月12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

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

スタジオ	(火)		(水)		スタジオ	(木)		(金)		スタジオ	(土)		(日)		スタジオ
	1	2	1	2		1	2	1	2		1	2	1	2	
	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 7月26日(日) TAKASHI UCHINO PRODUCE RHYTHBOX LIVE 2026 in ZEPP Nanba Osaka開催! 「音楽×運動×照明」の新感覚ライブエクササイズ! この日だけ スタジオがZepp なんば に移動する 1人でも楽しめる!いつものレッスン感覚!最高に楽しむ一日! チケット絶賛発売中!! </div>														
10:00	OPEN 9:45		OPEN 9:45		10:00	7月休館日 6(月),13(月),20(祝), 25(土),26(日),27(火)		OPEN 11:45		10:00	OPEN 9:45		OPEN 9:30		
10:30	10:00 リズボク初級		10:00 リズボク初級		10:30	7月休館日		12:00 リズボク初級		10:30	10:00 リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	10:00 IKIZAMA(KALI)	9:30 リズボク初級	
11:00	11:00 リズボク中級入門		11:00 武術 ボクシング		11:00	7月休館日		13:00 リズボク中級		11:00	11:00 Demon Hunter (KALI)	11:00 リズボク 中級入門	10:30 Im Back (リズボク)	10:30 リズボク 中級入門	
11:30			11:30 リズボク 上級		11:30	7月休館日		13:45 IKIZAMA(KALI)		11:30	11:15 Francis (詠春拳)	11:15 武術 ボクシング	11:15 Francis (詠春拳)	11:15 武術 ボクシング	
12:00	12:00 武術 KALI		11:45 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク中級入門		12:00	7月休館日		14:00 Connect (リズボク)		12:00	11:45 Connect (リズボク)	11:45 武術 KALI	12:00 Prayer KALI (KALI)	11:45 リズボクキック 初級	
12:30	12:30 IKIZAMA(KALI)		12:30 IKIZAMA(KALI)		12:30	7月休館日		14:15 Prayer KALI (KALI)		12:30	12:30 Black Eight (リズボク&KALI)	12:15 リズボク上級			
13:00	13:00 Demon Hunter (KALI)	13:00 武術 シラット	13:00 Connect (リズボク)	13:00 リズボク初級	13:00	7月休館日		14:30 リズボク初級		13:00	13:15 Judas Pro (KALI)	13:00 武術 ジークンドー	TU World SP		
13:30	13:45 Judas Pro (KALI)	13:30 リズボクキック 初級	13:45 Demon Hunter (KALI)	13:45 武術 ボクシング	13:30	7月休館日		14:45 リズボク初級		13:30	14:00 IKIZAMA(KALI)	13:30 リズボク初級			14:00 Connect (リズボク)
14:00		14:15 (45分) リズボク初級		14:15 リズボク中級	14:00	7月休館日		15:00 特別映像 レッスン		14:00	14:00 IKIZAMA(KALI)	14:00 武術 ボクシング	14:45 Demon Hunter (KALI)	14:30 リズボク 中級入門	
14:30					14:30	7月休館日		15:30 特別映像 レッスン		14:30	競技チーム対象 特別レッスン	15:00 武術 ボクシング			
15:00					15:00	7月休館日		16:00 特別映像 レッスン		15:00	TU World SP	15:30 リズボク初級	16:00 Prayer KALI (KALI)	16:00 リズボク 中級入門	
15:30					15:30	7月休館日		16:30 特別映像 レッスン		15:30	16:00 Prayer KALI (KALI)	16:00 リズボク 中級入門	16:30 Judas Pro (KALI)	16:15 特別映像 レッスン	
16:00					16:00	7月休館日		17:00 特別映像 レッスン		16:00	16:45 Bow chi2 (リズボク)	17:00 武術 キックボクシング	17:15 Black Eight (リズボク&KALI)	17:15 リズボクキック 中級	
16:30					16:30	7月休館日		17:30 特別映像 レッスン		16:30	17:30 FRANCIS (詠春拳)	18:00 リズボクキック 初級	18:00 Bow chi2 (リズボク)	18:00 リズボク初級	
17:00					17:00	7月休館日		18:00 特別映像 レッスン		17:00	18:15 Im Back (リズボク)	18:45 武術 KALI			
17:30					17:30	7月休館日		18:30 特別映像 レッスン		17:30	19:15 Prayer KALI (KALI)	19:15 リズボク中級入門	CLOSE 19:15		
18:00	17:30 リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	18:00 FRANCIS (詠春拳)	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	18:00	7月休館日		19:00 特別映像 レッスン		18:00	19:15 Demon Hunter (KALI)	19:15 リズボク初級	CLOSE 19:45		
18:30	18:30 Connect (リズボク)	18:30 リズボク中級	18:45 IKIZAMA(KALI)	18:30 リズボクキック 初級	18:30	7月休館日		19:30 特別映像 レッスン		18:30	20:00 Connect (リズボク)	19:30 武術 キックボクシング	CLOSE 19:45		
19:00	19:15 Prayer KALI (KALI)	19:15 リズボク初級	19:15 Judas Pro (KALI)	19:15 リズボク初級	19:00	7月休館日		20:00 特別映像 レッスン		19:00	20:00 Connect (リズボク)	20:00 リズボク初級	CLOSE 19:45		
19:30	20:00 Black Eight (リズボク&KALI)	20:00 (30分) リズボク中級入門	20:00 Im Back (リズボク)	20:00 武術 ジークンドー	19:30	7月休館日		20:30 特別映像 レッスン		19:30	20:45 Judas Pro (KALI)	20:45 リズボク中級入門	CLOSE 19:45		
20:00	20:45 Demon Hunter (KALI)		20:45 Bow chi2 (リズボク)	20:45 リズボクキック初級	20:00	7月休館日		21:00 特別映像 レッスン		20:00	21:30 IKIZAMA(KALI)		CLOSE 19:45		
20:30					20:30	7月休館日		21:30 特別映像 レッスン		20:30			CLOSE 19:45		
21:00					21:00	7月休館日		22:00 特別映像 レッスン		21:00			CLOSE 19:45		
21:30					21:30	7月休館日		22:30 特別映像 レッスン		21:30			CLOSE 19:45		
22:00					22:00	7月休館日		23:00 特別映像 レッスン		22:00			CLOSE 19:45		

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、ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。

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によるパーソナルトレーニングも予約受付中!