

<令和8年5月26日(火)~5月31日(日) TSDKALI大阪本店 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

5/26(火)		5/27(水)		5/28(木)		5/29(金)		5/30(土)		5/31(日)		
スタジオ	1	2	1	2	スタジオ	1	2	スタジオ	1	2	スタジオ	
8:00	NEW 受け放題プログラム											
9:00	5月休館日 5/3(日)、4(月) 5(火)、6(水) 11(月)、18(月) 25(月)											
9:30	OPEN 9:15											
9:45	OPEN 9:45											
10:00	生	TSDKALI by TU	生	TSDKALI by TU	生	リズボク初級	生	リズボク初級	生	9:30 リズボク初級	生	9:30 リズボク初級
10:30	生	10:30 リズボク初級	生	10:30 リズボク初級	生	10:30 リズボク初級	生	10:30 リズボク初級	生	10:30 TSDKALI by TU	生	10:30 TSDKALI by TU
11:00	生	11:00 リズボクキック初級	生	11:00 リズボク初級	生	11:00 リズボクキック初級	生	11:00 リズボクキック初級	生	11:00 TUが行うMA入門	生	11:00 リズボクキック初級
11:30	生	11:45 リズボク中級入門	生	11:45 リズボク中級入門	生	12:00 リズボク中級入門	生	11:15 リズボクキック初級	生	11:30 KALI	生	11:30 リズボクキック初級
12:00	生	12:30 ボクシング・キックボクシング	生	12:30 TU KALI初級	生	12:30 リズボク中級入門	生	12:00 リズボク初級	生	12:00 ボクシング・キックボクシング	生	12:00 TU KALI初級
12:30	生	13:00 シラット	生	13:00 カブリカブロン	生	13:00 TUが行うMA入門	生	12:30 リズボク中級	生	12:30 TUが行うMA入門	生	12:30 リズボク中級
13:00	生	13:30 TU KALI初級	生	13:30 ジークンドー	生	13:30 KALI	生	13:00 リズボク中級	生	13:00 ジークンドー	生	13:00 リズボク中級
13:30	生	14:00 リズボクキック初級	生	14:00 リズボク中級	生	14:00 シラット	生	13:30 リズボクキック初級	生	13:30 シラット	生	13:30 リズボクキック初級
14:00	生	15:00 特別映像レッスン	生	15:00 特別映像レッスン	生	14:30 リズボク初級	生	14:00 TU KALI中級	生	14:00 TU KALI中級	生	14:00 リズボクキック初級
14:30	生	15:30 特別映像レッスン	生	15:30 特別映像レッスン	生	15:00 特別映像レッスン	生	14:30 TU KALI上級	生	14:30 リズボク初級	生	14:30 リズボクキック初級
15:00	生	17:00 リズボク初級	生	17:00 リズボク初級	生	15:30 特別映像レッスン	生	15:00 特別映像レッスン	生	15:00 特別映像レッスン	生	15:00 特別映像レッスン
15:30	生	TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	生	17:30 リズボクキック初級	生	16:00	生	16:00	生	16:00	生	16:00
16:00	生	18:00 リズボク中級入門	生	18:15 リズボク初級	生	16:30	生	16:30	生	16:30	生	16:30
16:30	生	19:00 リズボク初級	生	19:00 リズボク初級	生	17:00	生	17:00	生	17:00	生	17:00
17:00	生	TU World SP	生	TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)	生	17:30	生	17:30	生	17:30	生	17:30
17:30	生	19:00 リズボク初級	生	19:00 リズボクキック初級	生	18:00	生	18:00	生	18:00	生	18:00
18:00	生	20:00 TSDKALI by TU	生	TU World SP	生	18:30	生	18:30	生	18:30	生	18:30
18:30	生	20:30 TUが行うMA入門	生	20:00 リズボク中級入門	生	19:00	生	19:00	生	19:00	生	19:00
19:00	生	20:30 KALI	生	20:30 リズボク中級入門	生	19:30	生	19:30	生	19:30	生	19:30
19:30	生	21:00	生	21:00	生	20:00	生	20:00	生	20:00	生	20:00
20:00	生	21:00	生	21:00	生	20:30	生	20:30	生	20:30	生	20:30
20:30	生	21:00	生	21:00	生	21:00	生	21:00	生	21:00	生	21:00
21:00	生	21:00	生	21:00	生	21:00	生	21:00	生	21:00	生	21:00

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。

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。

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！

