【10/2 変更】＜令和８年１０月１日(木)～１０月３１日(土)　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。

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！

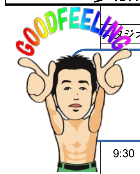
MA入門クラス
まだTUMAを参加した事のない方、白帯、
黄帯、緑帯の方が参加できるクラス

オプションプログラム（予約不要）

キッズクラス
対象：４歳～中学３年生の男女

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）
9/15(火)～11/13(金)



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。

9/15(火)~11/13(金)コリオレッスン開催
TUが創る”痩せる振付”レッスン
大人気コリオレッスンがスタート！
初めての方もベテランの方も、みなさま楽しめる
新作2作品登場！短期間で引き締めたい方にお勧め！
1作品 10回￥11,000　／　㊏2作品 受け放題￥22,000㊏

10月休館日
5(月)、12(月)、19(月)
26(月)

月曜日・祝日　休館日

スタジオ	火 1	火	水 1	水	木 1	木 2	金 1	金 2	土 1	土 2	日 1	日 2
9:15											OPEN 9:15	
9:30											9：30 リズボク	
9:45	OPEN 9:45								OPEN 9:45			
10:00	10：00担当TU エンジョイ❣リズボク❣								10：00 リズボク	TSD リトルドラゴン （4歳～中学3年生）		
10:30												10：30 リズボクキック
10:45			OPEN 10:45						10：45 リズボク			
11:00	生 11：00 リズボク		生 11：00 リズボク		生 11：00 リズボク							
11:30									11：30 担当TU エンジョイ❣リズボク❣ (Keep Moving)		11：30 TU World SP	11：30 リズボク
11:45	生 11：45 リズボク		生 11：45 リズボクキック		生 11：45 リズボク		OPEN 11:45					
12:00							12：00 リズボク					
12:15									12：15 クールダウンKALI			
12:30	12：30 リズボク		12：30 リズボク		12：30 MA入門					12：30 リズボク	12：30 リズボク	
13:00	13：00 武術 ボクシング				13：00 武術 キックボクシング		13：00 リズボク		13：00 TU World SP	13：00 リズボク	オーシャン３ (KALI) ※お申込者のみ	13：00 リズボク
13:15			13：15 リズボク									
13:30	13：30 武術 ジークンドー				13：30 リズボクキック							
13:45											FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	13：45 リズボク
14:00	オーシャン３ (KALI) ※お申込者のみ	14：00 リズボクキック	14：00 武術 KALI				14：00 武術 カブリカブロン		14：00 リズボク	14：00 MA入門		
14:15					生 14：15 リズボク							
14:30			14：30 武術 シラット				14：30 TU KALI				14：30 担当TU エンジョイ❣リズボク❣ (Keep Moving)	
14:45	FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ											
15:00		15：00 特別映像 レッスン	15：00 特別映像 レッスン		15：00 特別映像 レッスン		15：00 特別映像 レッスン		FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	15：00 リズボクキック		
15:15											生 15：15 リズボクキック	
15:45									オーシャン３ (KALI) ※お申込者のみ	15：45 リズボク		
16:00											16：00 武術 キックボクシング	
16:30									生 16：30 リズボク	16：30 武術 カブリカブロン	生 16：30 リズボク	16：30 武術 ジークンドー
17:00	生 17：00 リズボク									17：00 武術 ジークンドー		17：00 武術 ボクシング
17:30		TSD リトルドラゴン （4歳～中学3年生）	TSD リトルドラゴン （4歳～中学3年生）	17：30 リズボク		TSD リトルドラゴン （4歳～中学3年生）		TSD リトルドラゴン （4歳～中学3年生）	17：30 武術 KALI		17：30 武術 シラット	
18:00	18：00 武術 ボクシング				生 18：00 リズボク		生 18：00 リズボク		生 18：00 リズボク		生 18：00 リズボクキック	
18:30	18：30担当TU エンジョイ❣リズボク❣		FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	18：30 リズボク			18：30 武術 キックボクシング					
18:45					18：45担当TU エンジョイ❣リズボク❣				生 18：45 リズボクキック		18：45 クールダウンKALI	
19:00							19：00担当TU エンジョイ❣リズボク❣					
19:15	FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	19：15 リズボク	オーシャン３ (KALI) ※お申込者のみ	19：15 リズボクキック							CLOSE 19:15	
19:30					FRANCIS ver K (リズボク) ※お申込者のみ	19：30 リズボク						
19:45							生 19：45 リズボク		CLOSE19:45			
20:00	オーシャン３ (KALI) ※お申込者のみ	20：00 リズボク	20：00担当TU エンジョイ❣リズボク❣									
20:15					オーシャン３ (KALI) ※お申込者のみ	20：15 リズボクキック						
20:30		20：30 武術 KALI										
20:45			20：45 クールダウンKALI				20：45 クールダウンKALI					
21:15	CLOSE 21:15											

追加！
大好評につき
営業時間を早めて
エンジョイリズボク
をTUが開催！
ぜひご参加ください

変更
10/14(水)は
「リズボク」
クラスとなります

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。

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