

全てのプログラムは
予約不要！途中入退室自由！
リズムボク&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
リズムミックボクシング®・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



リズムボクHIKALI
スペシャルインストラクターHIKALIが担当
するクラス。初めての方も思っきり汗を
流してリズムボクの楽しさを体感できます！

MA入門クラス
まだTUMAに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)

リズムボク開発者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

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
リズムボク開発者TUが作る
オリジナルプログラムです。

9/15(火)よりコリオレッスンスタート

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 / 得2作品 受け放題¥22,000(得)

OPEN 10:45

スタジオ	1	火	水	木	金	土	日	スタジオ
8:00								8:00
9:00								9:00
9:30								9:30
9:45								9:45
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	(生) 11:00 リズムボク初級		(生) 11:00 リズムボク初級					11:00
11:30	11:45 武術 ボクシング		(生) 11:45 リズムボク中級					11:30
12:00	(生) 12:15 リズムボク 中級入門		12:30 武術 KALI					12:00
12:30	13:00 リズムボク初級		13:00 リズムボクキック 初級					12:30
13:00	13:30 武術 ジークンドー		14:00 リズムボクキック 初級					13:00
13:30	オーシャン3 (KALI) ※お申込者のみ		14:30 武術 シラット					13:30
14:00	FRANCIS ver K (リズムボク) ※お申込者のみ		15:00 特別映像 レッスン					14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	(生) 17:00 リズムボク初級							17:00
17:30								17:30
18:00	18:00 武術 ボクシング							18:00
18:30	18:30 リズムボクHIKALI							18:30
19:00	FRANCIS ver K (リズムボク) ※お申込者のみ							19:00
19:30	オーシャン3 (KALI) ※お申込者のみ							19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30

CLOSE 21:15

10月休館日
5(月)、12(月)、19(月)
26(月)

OPEN 11:45

11:00 (生) 11:00 リズムボク初級	11:30 11:45 武術 キックボクシング	12:00 (生) 12:15 リズムボク初級	12:30 13:00 リズムボク初級	13:30 14:00 リズムボク中級入門	14:30 15:00 特別映像 レッスン
12:00 12:00 リズムボク初級	13:00 13:00 リズムボク 中級入門	14:00 14:00 武術 カブリカブロン	14:30 14:30 TU KALI初級	15:00 15:00 特別映像 レッスン	
16:00 16:00 リズムボク初級	17:30 17:30 リズムボク初級	18:00 18:00 リズムボク初級	18:30 18:30 リズムボク初級	19:00 19:00 リズムボク初級	19:30 19:30 リズムボク初級
20:00 20:00 リズムボク初級	21:00 21:00 リズムボク初級	22:00 22:00 リズムボク初級	23:00 23:00 リズムボク初級	24:00 24:00 リズムボク初級	25:00 25:00 リズムボク初級

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。

スタジオ	1	2	1	2	スタジオ
8:00					8:00
9:00					9:00
9:30					9:30
9:45					9:45
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30

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、リズムボク開発者TUによるパーソナルトレーニングもご予約受付中

