＜令和８年１１月１７日(火)～１１月２９日(日)　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）

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）

キッズクラス
対象：４歳～中学３年生の男女



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。

月曜日・祝日　休館日

11月休館日
2(月)、3(祝)、9(月)
16(月)、23(月)、30(月)

火

OPEN 9:45

- 10：00 担当TU エンジョイ❣リズボク❣
- 生 11：00 リズボクキック
- 生 11：45 リズボク
- 12：30 リズボク
- 13：00 武術 ボクシング
- 13：30 武術 カブリカブロン
- 14：00 リズボクキック
- 15：00 特別映像 レッスン
- 生 17：00 リズボク
- 17：45 リズボク
- 18：30 担当TU エンジョイ❣リズボク❣
- 19：15 リズボク
- 20：15 リズボクキック

TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）

- 19：15 武術 ジークンドー
- 19：45 武術 シラット
- 20：15 武術 ボクシング

水

OPEN 10:45

- 生 11：00 リズボク
- 生 11：45 リズボク
- 12：30 リズボクキック
- 13：15 リズボク
- 14：00 武術 KALI
- 14：30 武術 シラット
- 15：00 特別映像 レッスン
- 生 17：30 リズボクキック
- 18：15 リズボク
- 19：00 リズボク
- 20：00 担当TU エンジョイ❣リズボク❣
- 20：45 クールダウンKALI

TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）

- 18：30 武術 KALI
- 19：00 武術 カブリカブロン
- 19：30 武術 シラット

木

- 生 11：00 リズボク
- 生 11：45 リズボクキック
- 12：30 MA入門
- 13：00 武術 キックボクシング
- 13：30 リズボク
- 14：15 リズボク
- 15：00 特別映像 レッスン
- 生 18：00 リズボク
- 18：45 担当TU エンジョイ❣リズボク❣
- 生 19：30 リズボクキック
- 生 20：15 リズボク

TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）

金

OPEN 11:45

- 12：00 リズボクキック
- 13：00 リズボク
- 14：00 武術 ジークンドー
- 14：30 TU KALI
- 15：00 特別映像 レッスン
- 生 18：00 リズボクキック
- 18：30 武術 キックボクシング
- 19：00 担当TU エンジョイ❣リズボク❣
- 19：45 リズボク
- 20：45 クールダウンKALI

TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）

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。

土

OPEN 9:45

- 10：00 リズボクキック
- 10：45 リズボク
- 11：30 TU World SP
- 13：00 担当TU エンジョイ❣リズボク❣ (Keep Moving)
- 13：45 クールダウンKALI
- 14：00 リズボク
- 生 15：00 リズボクキック
- 生 15：45 リズボク
- 16：30 リズボク
- 17：30 武術 キックボクシング
- 生 18：00 リズボク
- 生 18：45 リズボクキック

TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）

- 11：30 リズボク
- 12：30 リズボク
- 14：00 MA入門
- 14：30 武術 カブリカブロン
- 16：30 武術 ジークンドー
- 17：00 武術 シラット

CLOSE19:45

日

OPEN 9:15

- 生 9：30 リズボク
- 10：30 リズボクキック
- 11：30 TU World SP
- 12：30 リズボク
- 13：30 リズボク
- 14：30 担当TU エンジョイ❣リズボク❣ (Keep Moving)
- 15：15 リズボク
- 生 16：15 リズボクキック
- 生 17：15 リズボク
- 18：00 リズボク
- 18：45 クールダウンKALI

- 11：30 リズボク
- 12：30 武術 ジークンドー
- 13：00 武術 KALI
- 13：30 武術 シラット
- 14：00 武術 ボクシング

CLOSE 19:15

CLOSE 21:15

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

