

# <令和8年 5月26日(火)~31(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 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

スタジオ	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	1	2	1	2	1	2	1	2	
	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		NEW 受け放題プログラム期間限定5月末まで! YUTAROが行うMA入門クラス まだTUMAに参加していない方、白帯、黄帯の方が参加できるクラス ※緑帯以上の方は、初めての方や長らくTUMAを受けていない方と一緒に参加可能 ウェア何でもOK!		5月休館日 11(月),18(月),25(月)  6月休館日 1(月),8(月), 15(月),22(月),29(月)				OPEN 9:30 8:45 モーニングKALI				
10:00	OPEN 9:45		OPEN 9:45		OPEN 10:45		OPEN 11:45		OPEN 9:45		9:30 リズボク初級		
10:30	10:00 リズボク 中級入門		10:00 TUKALI初級	10:30 TUKALI中級	11:00(45分) リズボク初級	11:00(45分) リズボク初級	11:00(45分) リズボク初級	11:00(45分) リズボク初級	10:00 リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	10:30 リズボクキック 初級	11:00 リズボクキック 初級	
11:00	11:00(45分) TUKALI中級	11:00(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック初級	11:00(45分) リズボク初級	11:00(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	11:00(45分) リズボク初級	11:00(45分) リズボク初級	11:00(45分) リズボク初級	11:00(45分) リズボク初級	11:00 リズボクキック 初級	11:15(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック初級	11:30 TUKALI初級	11:30 TUKALI初級	
12:00	11:45 (45分) リズボク初級	11:45(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク中級入門	11:45 (45分) リズボク中級	11:45 (45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク中級入門	12:00 リズボク 中級入門	12:00 リズボク 中級入門	12:00 リズボク 中級入門	12:00 リズボク 中級入門	12:00 リズボク 中級入門	12:00 ジークンドー	12:00 TUKALI中級	12:00 TUKALI中級	
12:30	12:30 シラット		12:30 YUTAROが行う MA入門クラス		12:30 カブリカブロン	12:30 カブリカブロン	12:30 カブリカブロン	12:30 カブリカブロン	12:30 リズボク 中級入門	12:30 ボクシング・ キックボクシング			
13:00	13:00 ジークンドー		13:00 KALI		13:00 ボクシング・ キックボクシング	13:00 ボクシング・ キックボクシング	13:00 ボクシング・ キックボクシング	13:00 ボクシング・ キックボクシング		13:00 KALI			
13:30	生 13:30 リズボクキック 初級		13:30 リズボク初級		13:30 (45分) TUKALI上級	13:30 (45分) TUKALI上級	13:30 (45分) TUKALI上級	13:30 (45分) TUKALI上級	生 14:00 リズボクキック 初級				
14:00	14:30 TUKALI初級		14:15 (45分) リズボク 中級入門		14:15 (45分) リズボク初級	14:15 (45分) リズボク初級	14:15 (45分) リズボク初級	14:15 (45分) リズボク初級					
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					
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00	17:30(45分) リズボクキック 初級	TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	17:30 (45分) リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	生 17:30 リズボク初級	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 リズボク初級	17:30 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク中級	17:00 リズボク中級	17:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク 中級入門
18:30	18:15 (45分) リズボク初級		18:15 (45分) リズボク 中級入門	18:30 YUTAROが行う MA入門クラス						17:30 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク上級	18:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック 初級	18:00 リズボクキック 初級	18:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボクキック 初級
19:00	19:00 リズボク初級	TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)	19:00 リズボク初級		18:30 リズボクキック 初級	TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)				18:30 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級			
19:30					19:30(45分) リズボク 中級入門								
20:00	生 20:00 リズボク 中級入門	TU World SP	生 20:00 リズボクキック 初級		20:15(45分) リズボク初級								
20:30													
21:00													

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

予約なしで  
いつでも  
『見学』 『体験』  
OK

TEL : 076-234-3208

**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「フーバ」「ゴルフ」のパーソナルトレーニング  
も予約受付中!

CLOSE 21:15

19:00~  
コリオ発表会  
&  
体験レッスン

CLOSE 19:45

CLOSE 19:15