

<令和8年 5月19日(火)~24(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	5/19(火)		5/20(水)		5/21(木)		5/22(金)		5/23(土)		5/24(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										
	OPEN 9:45		OPEN 9:45		OPEN 10:45		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 9:45		OPEN 9:15		
10:00	10:00 リズボク 中級入門		10:00 TUKALI初級		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)		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)		9:30 リズボク初級		9:30 リズボク初級		
10:30	11:00(45分) TUKALI中級	11:00(45分) 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	10:30 TUKALI中級		11:00(45分) リズボク初級	11:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	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)		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	10:30 リズボク初級	10:30 コリオ IKIZAMA 体験レッスン (対象:60歳以上)
11:00	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) リズボク 中級入門	11:45 大阪レッスン生中 継 (ZOOM) リズボク中級入門	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)		11:00 リズボク 中級入門	11:00 コリオ IKIZAMA 体験レッスン (対象:60歳以上)	11:30 リズボクキック 初級	11:30 リズボク初級	11:30 リズボクキック 初級
12:00	12:30 シラット		12:30 シラット		12:30 シラット		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)		12:00 リズボク初級		12:00 TUKALI初級	12:00 TUKALI中級	12:00 TUKALI初級
13:00	13:00 ジークンドー		13:00 ジークンドー		13:00 ジークンドー		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)		12:30 リズボク初級	12:30 TUが行う MA入門	12:30 リズボクキック 初級	12:30 リズボク初級	12:30 リズボク初級
13:30	生 13:30 リズボクキック 初級		13:00 リズボクキック 初級		13:00 リズボクキック 初級	13:30 カブリカブロン	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)		13:00 リズボク 中級入門	13:00 ジークンドー	13:30 リズボク初級	13:30 リズボク初級	13:30 リズボク初級
14:00	14:30 TUKALI初級		14:00 リズボク初級		14:00 リズボク初級	13:30 ボクシング・ キックボクシング	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)		13:30(45分) TUKALI上級	13:30 KALI	14:00 リズボク初級	14:00 リズボク初級	14:00 リズボク初級
14:30			14:00 リズボク初級		14:15(45分) リズボク初級		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)		14:00 リズボク初級	14:00 リズボク初級	14:30 リズボク初級	14:30 リズボク初級	14:30 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		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)		14:30 リズボク初級	14:30 リズボク初級	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			15:00 特別映像 レッスン		15:00 特別映像 レッスン		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)		15:00 リズボク初級	15:00 リズボク初級	15:30 リズボク初級	15:30 リズボク初級	15:30 リズボク初級
16:00			15:00 特別映像 レッスン		15:00 特別映像 レッスン		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)		15:30 リズボク初級	15:30 リズボク初級	16:00 リズボク初級	16:00 リズボク初級	16:00 リズボク初級
16:30			15:00 特別映像 レッスン		15:00 特別映像 レッスン		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)		16:00 リズボク初級	16:00 リズボク初級	16:30 リズボク初級	16:30 リズボク初級	16:30 リズボク初級
17:00			15:00 特別映像 レッスン		15:00 特別映像 レッスン		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)		16:30 ボクシング・ キックボクシング	16:30 TUが行う MA入門	17:00 リズボク初級	17:00 リズボク初級	17:00 リズボク初級
17:30	17:30 リズボク初級	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)	17:30 リズボク初級	TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	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)		16:30 ボクシング・ キックボクシング	16:30 ジークンドー	17:00 リズボク初級	17:00 リズボク初級	17:00 リズボク初級
18:00	TSDKALI by TU		18:15 (45分) リズボク 中級入門		18:30 リズボクキック 初級	18:30 ボクシング・ キックボクシング	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)		17:00 シラット	17:00 KALI	17:30 リズボク中級	17:30 リズボク中級	17:30 リズボク中級
18:30	19:00 リズボク初級		19:00 リズボク初級		19:00 リズボク初級		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)		17:30 リズボク初級	17:30 リズボク初級	18:00 リズボクキック 初級	18:00 リズボクキック 初級	18:00 リズボクキック 初級
19:00	生 20:00 リズボク 中級入門	TUシェイプアップ 大作戦 (申込者のみ)	20:00 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)	19:30 リズボク初級	19:30 リズボク初級	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)		17:30 リズボク初級	17:30 リズボク初級	18:00 リズボクキック 初級	18:00 リズボクキック 初級	18:00 リズボクキック 初級
19:30			20:00 リズボクキック 初級		20:00 リズボク初級		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)		18:00 リズボク 中級入門	18:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	18:30 リズボクキック 初級	18:30 リズボクキック 初級	18:30 リズボクキック 初級
20:00			20:00 リズボクキック 初級		20:15(45分) リズボク初級		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)		18:30 リズボク 中級入門	18:30 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	19:00 リズボク 中級入門	19:00 リズボク 中級入門	19:00 リズボク 中級入門
20:30			20:30 カブリカブロン		20:30 ジークンドー		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)		19:00 TUが行う MA入門	19:00 大阪レッスン生中継 (ZOOM) リズボク初級	19:30 リズボク 中級入門	19:30 リズボク 中級入門	19:30 リズボク 中級入門
21:00							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)		19:30 KALI	19:30 リズボク初級	20:00 シラット	20:00 シラット	20:00 シラット
	CLOSE 21:15												

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

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によるパーソナルトレーニングもご予約受付中!

予約なしで
いつでも
『見学』 『体験』
OK

TEL : 076-234-3208