

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

リズボクにしかない！
1曲・振付け・痩せる
2ヶ月間！

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。

1/20(火)~2/28(土)リズボク開発者TUが作る
"痩せる振付"「コロレッスン」がスタート！
今回は、初めての方にぜひ参加頂きたいコロオをご用意
PHANTOMグループをはめて、基礎からしっかり学べる！そして何より
【とにかく痩せる！】
So be it KALI▶リズボクだけの数字を使ったKALIの
コロオ。初めての方でも安心して挑戦できます
それぞれ、1コロオx10回参加 (¥11,000)
2コロオお申込みで受け放題！

2月休館日
2/2(月)、9(月)、11(祝)
16(月)、23(祝)

月曜日・祝日
休館日

スタジオ	1	2	1	2	スタジオ	1	2	1	2	スタジオ	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

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
お客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「フーバ」「ゴルフ」のパーソナル
トレーニングもご予約受付中！

