

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！  
生はご自宅でも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



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**

**TSDKALI by TU**  
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！

**YUTAROが行うMA入門**  
TUMA初心者の方を対象としたクラス  
です。緑帯以上の方は単独での参加は  
できませんが、初参加の方と一緒にあ  
ればご参加いただけます。フロントで  
申告をしてご参加ください。

**5月休館日**  
5/3(日)、4(月)  
5(火)、6(水)  
11(月)、18(月)  
25(月)

月曜日・祝日 休館日

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	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。

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  
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！

