

【9/10 変更】＜令和8年9月8日(火)～30日(水) TSD KAL I 大阪本店 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！
リズムボク&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
リズムミックボクシング®・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♡リズムボク♡(Keep Moving)
TUが担当するリズムボクの核心クラス
リズムボクの原点や、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に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)

リズムボク開発者TUが指導
チケットで気軽に参加
初心者OK

キッズクラス
対象：4歳～中学3年生の男女

TUが創る"痩せる振付"レッスン (有料)
9/15(火)～11/13(金)



全てのプログラムは
リズムボク開発者TUが作る
オリジナルプログラムです。

9/15(火)よりコリオレッスンスター
TUが創る"痩せる振付"レッスン
大人気コリオレッスンがスタート！
初めての方もベテランの方も、みなさま楽しめる
新作2作品登場！短期間で引き締めたい方にお勧め！
1作品 10回¥11,000 / 得2作品 受け放題¥22,000(得)

9月休館日
7(月)、14(月)、21(月)
22(祝)、23(祝)、28(月)

月曜日・祝日
休館日

スタジオ	1	火	1	水	スタジオ	1	木	2	1	金	2	スタジオ	1	土	2	1	日	2	スタジオ
8:00					スタジオ							スタジオ							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
21:30																			21:30

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。

9/8(火)～13(日)コリオプレレッスン開催
この期間だけ！【FRANCIS ver.K】 【オーシャン3】
のレッスンに、コリオにお申込みの皆様はもちろん、
まだ体験された事のない方も体験できる大満足のプレレッスン
皆様ぜひご参加ください！9/15より本番スタート！

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、短時間でシェイプアップなど
皆様の希望にお応える「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、リズムボク開発者TUによるパーソナルトレーニングもご予約受付中

