＜令和８年１２月１日(火)～１２月６日(日)　ＴＳＤＫＡＬＩ金沢店　レッスンスケジュール＞

リズミックボクシング TAKASHI UCHINO ORIGINAL

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。

月会費で参加できる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❣リズボク❣(Keep Moving)
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！

MA入門クラス
まだTUMAを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）

キッズクラス
対象：４歳～中学３年生の男女

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

TUが創る"痩せる振付"レッスン（有料）



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。

ニコラス・サニャック【TUワールド・パーソナル・セミナー】
フランス発祥のパンチ・キックを使い靴を履いて行う打撃格闘技「サバット」
元フランス王者であり、世界的指導者、ニコラス氏を招いた特別週間
ただ強く蹴るだけではなく、軌道やバランス、相手との距離を楽しく学び
いつものリズボクとは違う体の使い方で、新しい体験ができる1週間です。
ニコラス氏のレッスンを気軽に体験できる"TUワールド"
より近くで特別な技術を4名限定で学べる"パーソナル"
楽しく身体を動かして新しい可能性を発見！90分たっぷり楽しめる"セミナー"
楽しみ方は色々！この機会にご参加ください

12月休館日
7(月)、14(月)、21(月)
28(月)、29(火)、30(水)
31(木)

月曜日・祝日　休館日

	火		水		木		金		土		日	
スタジオ	1		1		1	2	1	2	1	2	1	2
8:00												
9:00									OPEN 9:45		OPEN 9:15	
9:30												
9:45											9：30 リズボク	
10:00	OPEN 10:45								生 10：00 リズボクキック	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）		生 10：30 リズボク
10:30									10：45 リズボク			生 11：15 リズボクキック
11:00	11：00 リズボク		11：00 リズボクキック		生 11：00 リズボク		OPEN 11:45			11：30 武術 ジークンドー		12：00 武術 キックボクシング
11:30										12：00 武術 ボクシング		12：30 武術 KALI
12:00	11：45 リズボクキック	11：45 大阪ﾚｯｽﾝ生中継(zoom) リズボクキック	11：45 リズボク	11：45 大阪ﾚｯｽﾝ生中継(zoom) リズボク	生 11：45 リズボク		12：00 リズボク			12：30 リズボク		
12:30	生 12：30 TU KALI		12：30 武術 カプリカプロン		12：30 武術 キックボクシング							
13:00	13：00 武術 ジークンドー		生 13：00 リズボク		13：00 リズボクキック		13：00 武術 KALI					
13:30	13：30 武術 シラット						13：30 TU KALI				13：30 ニコラス セミナー ※お申込者のみ	
14:00	生 14：00 リズボク		生 14：00 リズボクキック		生 14：00 リズボク		生 14：00 リズボクキック		14：00 ニコラス セミナー ※お申込者のみ			
14:30												
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											15：30 ニコラス セミナー ※お申込者のみ	
16:00									16：00 ニコラス セミナー ※お申込者のみ			
16:30												
17:00	生 17：00 リズボク		17：30 リズボクキック	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	生 17：30 リズボク	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	18：00 リズボクキック	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	18：00 リズボク		生 18：00 リズボク	
17:30	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）		生 18：15 リズボク	18：30 武術 シラット	生 18：30 リズボクキック	19：00 武術 カプリブロン		20：00 武術 KALI	18：45 リズボクキック		18：45 クールダウンKALI	
18:00	18：00 リズボクキック			19：00 武術 ジークンドー		19：30 武術 キックボクシング	生 19：00 リズボク					
18:30			生 19：00 リズボク	19：30 武術 KALI	19：30 リズボク		生 19：45 リズボク					
19:00	19：00 TU World SP ニコラス「サバット」				生 20：15 リズボク		20：30 武術 ボクシング					
19:30												
20:00	20：00 リズボクキック		20：00 リズボク									
20:30												
21:00												
21:30	CLOSE 21:15								CLOSE19:45		CLOSE 19:15	

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。

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

