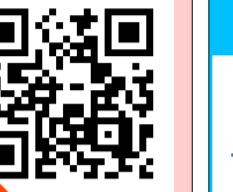
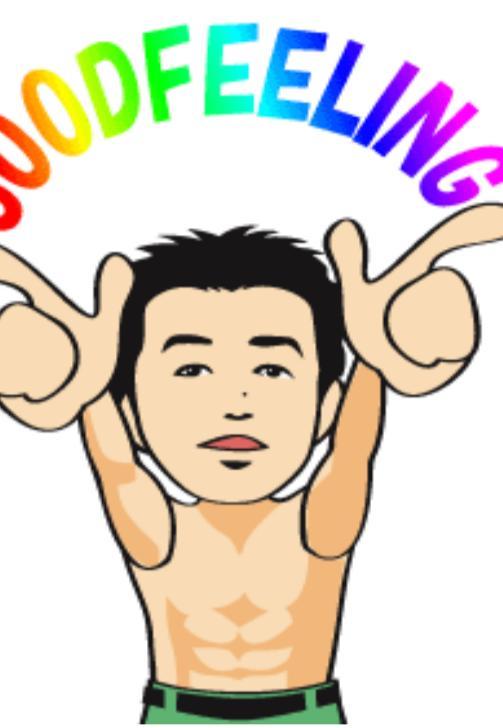


# <令和8年 1月13日(火)~18(日) TSDKALI 金沢店 レッスンスケジュール>



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！ <b>生</b> はご自宅でzoomでも参加できます。	<b>受け放題プログラム</b>  <b>脂肪燃焼・健康増進</b> 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 	<b>オプションプログラム</b>  <b>武術クラス (TUMA)</b> 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 	<b>リズボク開発者TUが指導</b> チケットで気軽に参加 初心者OK  <b>リズボクにしかない！</b> 1曲・振付け・痩せる 2ヶ月間！	<b>キッズクラス</b>  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

予約なしで、いつでも  
『見学』『体験』OK  
TEL : 076-234-3208

OPEN 10:45

月曜日・祝日  
休館日

火	水	木	金	土	日
スタジオ 1 2	スタジオ 1 2	スタジオ 1 2	スタジオ 1 2	スタジオ 1 2	スタジオ 1 2
11:00 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	11:00 リズボク中級入門	11:00 リズボクキック初級	10:00 OPEN 9:45	8:00 OPEN 9:15
12:00 11:45(45分) TUKALI初級	11:45 大阪レッスン生中継(ZOOM) リズボク中級入門	12:00 コリオ体験レッスン ※どなたでも参加できます	12:00 TUKALI初級	9:30 OPEN 9:45	9:00 OPEN 9:15
13:00 リズボク中級		13:00 ポクシング・キックボクシング	13:00 TUKALI初級	10:00 リズボク初級	9:30 9:45
13:30 13:30 KALI	13:30 大阪レッスン生中継(ZOOM) リズボク初級	13:30 TUKALI初級	13:00(45分) TUKALI中級	10:30 TSD リトル ドラゴン (4歳～ 中学3年生)	10:00 10:30
14:00 カブリカブロン		14:00 ジーケンドー	13:45 リズボク 中級入門	11:00 リズボク 中級入門	11:00 コリオ体験レッスン ※どなたでも参加できます
14:30 リズボク初級	14:30 大阪レッスン生中継(ZOOM) リズボクキック初級	14:30 シラット	14:00 TUKALI初級	12:00 リズボク初級	11:30 12:00
15:00 リズボク初級			14:30 リズボク初級	12:30 リズボク初級	12:30 13:00
15:30			15:00 大阪レッスン生中継(ZOOM) リズボクキック初級	13:00 リズボク上級	13:00 13:30
16:00				14:00 TUKALI初級	14:00 リズボク初級
16:30				14:30 コリオ体験レッスン ※どなたでも参加できます	14:30 基礎編
17:00					15:00 ジーケンドー
17:30 17:30(45分) リズボク初級	17:30 TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)	17:30 リズボクキック初級	15:30 15:30 KALI	15:30 15:30 KALI	15:00 15:30
18:00 18:15(45分) リズボクキック初級	18:00 リズボク 中級入門	18:00 リズボク初級	16:00 ポクシング・キックボクシング	16:00 ポクシング・キックボクシング	16:00 16:30
18:30 18:30 TUKALI初級		18:15(45分) リズボク初級	16:30 ジーケンドー	16:30 ジーケンドー	16:30 17:00
19:00 19:00 コリオ体験レッスン ※どなたでも参加できます		19:00 リズボク初級	17:00 カブリカブロン	17:00 カブリカブロン	17:00 17:30
19:30	19:00 リズボク上級	19:00 リズボク初級	17:30 リズボク初級	17:30 大阪レッスン生中継(ZOOM) リズボク上級	17:30 18:00
20:00 リズボク初級	20:00 カブリカブロン	19:00 リズボク中級入門	18:00 リズボクキック初級	18:00 リズボク初級	18:00 18:30
20:30 20:30 ジーケンドー	20:00 リズボクキック 中級	19:30 リズボク初級	19:30 ボクシング・キックボクシング	18:30 大阪レッスン生中継(ZOOM) リズボクキック 初級	18:30 19:00
21:00			20:00 コリオ体験レッスン ※どなたでも参加できます	CLOSE 19:45	19:30 CLOSE 19:15
					20:00 21:00