

2017年4月6日(木)～4月30日(金)金沢店レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
	OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00	
10:30														
11:00	初級													
11:30	(90分)													
12:00														
12:30	中級													
13:00														
13:30	13:30 エイトバイエイト を覚える													
14:00	14:00 初級													
14:30														
15:00	初級グローブ&ミットとは 火曜19:30 水曜11:00													
15:30	<p>リズムボク初級レッスンの中でやっているフットワーク(エイトバイエイト・4・2・1)を 実際に、ミットにパンチを打ちながら行ってゆくレッスンです。 パンチをミットに打つ事により脂肪燃焼度は格段にアップし、運動効果も上がります。 ボクシング経験が無くても、音楽に合わせて楽しくシェイプアップ出来ます。 グローブをつけて参加されることをお勧めします</p>													
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	中級入門													
19:00	19:00 TUリズムボク パンチ													
19:30	19:30 初級 グローブ&ミット (グローブ必要)													
20:00														
20:30	20:30 TUKALI入門 (打合無し)													
21:00	21:00 初級													
21:30														

・途中からの、入退場が可能です
 ・90分の初級クラスは、入門編付き(30分)の初級クラス
 初心者の方、基本姿勢、基本動作をしっかりとマスターしたい方、ご体験の方におススメ!
 ・バンテージ巻きは、随時、フロントで行っております。レッスン着に着替えましたら、バンテージをもってフロントにお越しください
 ・TUKALI入門・初級クラスは、カリスティック(別売:4,860円)が必要です

- 体験時に必要なモノ**
- ①運動しやすい服装
 - ②上履き
 - ③汗拭き用のタオル
 - ④ミネラルウォーター
 - ⑤体験レッスン代金(1,080円)
- ※予約制

キックエイト

リズムボクシングのキックバージョン
【効果】お尻、下腹、太もも
 エイトバイエイトができればOK~!!

- ①5つの基本動作を覚える為のクラスが、「キックエイトを覚える」クラス
- ②「初級キックエイト」は、覚えたことを、音楽に合わせて繰り返して何度か行ってみましょう!!
 目標回数は15回です!!

初級 TUシェイプルーブとは 水曜20:30 木曜10:30
 エイトバイエイト、NEWエイト、パンチ、ランニング、GEM、ダイヤモンド(フットワーク)、ストレッチ効果。。。など、リズムボク初級クラスで出てくるすべての動きが、1曲に集約されている絶対楽しい~リズムボク初級クラス。大阪本店でも大人気のクラス。皆さんで大いに盛り上がりましょう!!

◆4月休館日 3(月) 10(月) 17(月) 24(月) 29(祝)
 ◆4/3(月)19:30~内野優子ビューティーセミナー開催!!
 ◆サイズチェック随時行っております!

見学体験随時受付中
 TEL: 076-234-3208
 Mail: kanazawa@tsdkali.co.jp

