

# 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					10:30 TUリスボク パンチ		10:30 NEW 初級 TUシェイプ ループ		10:30 エイトバイエイト を覚える		10:30	10:30		10:30
11:00	初級				11:00 NEW 初級 グローブ&ミット (グローブ必要)				11:00 初級		11:00 大作戦レッスン リスボクコース (有料)	初級	初級	11:00
11:30	(90分)											(90分)	(90分)	11:30
12:00					12:00 TUKALI入門 (打合無し)		12:00 TUKALI入門 (打合無し)		12:00 大作戦レッスン カリコース (有料)		12:00	12:00	12:00	12:00
12:30	中級				12:30 TUオリジナル ボクシング (グ ローブ必要)		12:30 上級				12:30 大作戦レッスン カリコース (有料)	中級	中級入門	12:30
13:00														13:00 キッズリスボク (小学1年～)
13:30	13:30 エイトバイエイト を覚える								13:30 大作戦レッスン リスボクコース (有料)	13:30 エイトバイエイト を覚える		13:30 TUKALI入門 (打合無し)		13:30
14:00	14:00 初級				14:00 中級入門		14:00 初級			14:00 初級		14:00 初級 8×8 30回	14:00 大作戦レッスン カリコース (有料)	14:00 初級
14:30												14:30 初級		14:30
15:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>初級グローブ&amp;ミットとは 火曜19:30 水曜11:00</b></p> <p>リス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> </div>													
15:30														15:00 TUKALI入門 (打合無し)
16:00														15:30 TUKALI入門 (打合無し)
16:30														16:30 TUオリジナル ボクシング (グ ローブ必要)
17:00			17:00 キッズリスボク (小学1年～)		17:00 キッズリスボク (小学1年～)					17:00 キッズリスボク (小学1年～)				17:00 TUオリジナル ボクシング (グ ローブ必要)
17:30							17:30 初級							17:30 エイトバイエイト を覚える
18:00														18:00 初級
18:30	中級入門							18:30 中級						18:00 初級
19:00	19:00 TUリスボク パンチ				19:00 初級 8×8 30回				19:00 大作戦レッスン (有料)	19:00 初級 8×8 30回				19:00
19:30	19:30 NEW 初級 グローブ&ミット (グローブ必要)				19:30 初級	19:30 大作戦レッスン リスボクコース (有料) 4/5のみ	19:30 大作戦レッスン リスボクコース (有料)	19:30 初級	19:30 リスボク 4/7,21 カリ 4/14,28	19:30 キックエイトを 覚える				19:00 上級
20:00														20:00 初級 キックエイト
20:30	20:30 TUKALI入門 (打合無し)				20:30 NEW 初級 TUシェイプ ループ	20:30 大作戦レッスン カリコース (有料) 4/5のみ	20:30 大作戦レッスン カリコース (有料)	20:30 初級						CLOSE 20:30
21:00	21:00 初級													21:00 初級
21:30								21:30 初級 8×8 30回						
	CLOSE 22:30													

- ・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ゆきましょう!!  
目標回数は15回です!!

**初級 TUシェイプループ 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、リス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~リスボク初級クラス。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

