

<平成29年2月4日(土)~28日(火) TSDKAL I 大阪本店 レッスンスケジュール>

※リズムックボクシングは、TSDカリの登録商標です。(登録商標4057073)



スタジオ	月		火		水		スタジオ	木		金		スタジオ	土		日		スタジオ
	1	2	1	2	1	2		1	2	1	2		1	2	1	2	
9:00	2月6日のみ						9:00					9:00					9:00
9:30	OPEN 9:45		OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:30	OPEN 9:45		2月休館日のお知らせ 13(月)、20(月)、27(月) ※2/11(土・祝)は営業いたします。		9:30	OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:30
9:45							9:45					9:45					9:45
10:00	10:00 初級		10:00 初級		10:00 初級		10:00	10:00 初級				10:00	10:00 初級		10:00 初級		10:00
10:30							10:30					10:30					10:30
11:00	11:00 中級		11:00 初級		11:00 初級		11:00	11:00 中級入門		OPEN 11:45		11:00	11:00 初級		11:00 中級		11:00
11:30							11:30					11:30					11:30
12:00	12:00 ストレッチ		12:00 ストレッチ		12:00 中級入門		12:00	12:00 初級		12:00 初級		12:00	12:00 初級~中級入門 チャレンジクラス		12:00 TU KALI初級 (打ち合い有)		12:00
12:30							12:30	12:30 初級		12:30 初級		12:30			12:30 上級		12:30
13:00	13:00 TU KALI入門 (打ち合い無)		13:00 TU KALI初級 (打ち合い有)		13:00 初級		13:00	13:00 TU KALI初級 (打ち合い有)		13:00 中級		13:00	13:00 TUオリジナル ボクシング&キック ※グローブ必要		13:00 TU KALI入初級 (打ち合い無)		13:00
13:30	13:30 初級		13:30 初級~中級入門 チャレンジクラス		14:00 ストレッチ		13:30	14:00 初級		14:00 ストレッチ		13:30			13:30 8x8を覚える		13:30
14:00	14:00 初級		14:00 初級		15:00 初級 キックエイト		14:00	14:00 初級		14:30 初級		14:00	14:00 初級		14:00 初級 グローブ&ミット		14:00
14:30	14:30 初級		14:30 初級		16:00 初級		14:30	16:00 中級		15:30 初級		14:30	15:00 初級 キックエイト		15:00 TUオリジナル ボクシング&キック ※グローブ必要		14:30
15:00	15:00 初級		16:00 初級		16:00 初級		15:00	17:00 初級		16:00 ストレッチ		15:00	16:00 中級入門		17:00 ストレッチ		15:00
15:30	16:00 中級入門		17:00 初級		18:00 初級		15:30	18:00 初級		18:30 キックエイトを覚える		15:30	17:30 初級		17:30 中級入門		15:30
16:00	17:00 初級		18:00 初級		19:00 初級		16:00	19:00 初級		19:00 初級		16:00	18:30 初級		18:30 初級		16:00
16:30	18:00 初級 Feelエイト		18:00 初級8x8 30回		18:00 TU KALI入門 (打ち合い無)		16:30	19:00 初級		19:00 初級		16:30	19:30 初級		18:30 上級		16:30
17:00	18:30 初級 キックエイト		19:00 初級		19:00 初級		17:00	19:30 初級		19:30 初級		17:00	19:30 初級		19:30 初級		17:00
17:30	19:30 初級		20:00 初級		20:00 初級		17:30	20:00 初級		20:00 TUオリジナル ボクシング&キック ※グローブ必要		17:30	19:30 初級		19:30 初級		17:30
18:00	20:30 中級入門		20:30 初級		20:00 初級		18:00	20:30 初級		20:30 TU KALI入門 (打ち合い無)		18:00	19:30 初級		19:30 初級		18:00
18:30	21:00 初級		21:00 初級		21:00 初級		18:30	21:00 初級		21:00 初級		18:30	19:30 初級		19:30 初級		18:30
19:00	21:30 初級		21:30 初級		22:00 初級 Feelエイト		19:00	21:30 初級		21:30 初級		19:00	19:30 初級		19:30 初級		19:00
19:30	22:00 初級		22:00 初級		22:00 初級 Feelエイト		19:30	22:00 初級		22:00 初級		19:30	19:30 初級		19:30 初級		19:30
20:00	22:30 初級		22:30 初級		22:30 初級 Feelエイト		20:00	22:30 初級		22:30 初級		20:00	19:30 初級		19:30 初級		20:00
20:30	CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		20:30	CLOSE 23:00		CLOSE 21:30		20:30	19:30 初級		19:30 初級		20:30
21:00	CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		21:00	CLOSE 23:00		CLOSE 21:30		21:00	19:30 初級		19:30 初級		21:00
21:30	CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		21:30	CLOSE 23:00		CLOSE 21:30		21:30	19:30 初級		19:30 初級		21:30
22:00	CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		22:00	CLOSE 23:00		CLOSE 21:30		22:00	19:30 初級		19:30 初級		22:00
22:30	CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		22:30	CLOSE 23:00		CLOSE 21:30		22:30	19:30 初級		19:30 初級		22:30
23:00	CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		23:00	CLOSE 23:00		CLOSE 21:30		23:00	19:30 初級		19:30 初級		23:00

2月休館日のお知らせ
13(月)、20(月)、27(月)
※2/11(土・祝)は営業いたします。

NEW
14:00
初級
グローブ&ミット

2月5日のみ
17:30~
18:30~
へ変更

初級グローブ&ミットとは
初級のリズムボクシングの中で行っているフットワーク
エイトパイエイト、キックエイト、4.2.1などを、実際にミットにパンチを打ち
ながら行っていくレッスンです。パンチをミットに打つことにより脂肪燃焼
度は格段にアップし、運動効果も上がります。ボクシング経験がなくても、
音楽に合わせて楽しくシェイプアップできます。グローブをつけて参加す
ることをお勧めします。

初級のレッスンは、全てご体験
頂けるレッスンです。お気軽に、
お電話ください！
TEL:06-6367-8715