< 平成29年4月1日(土)~30日(日) TSDKALI大阪本店 レッスンスケジュール>



※リズミックボクシングは、TSDカリの登録商標です。(登録商標4057073) 土 スタジオ スタジオ スタジオ スタジオ 9:00 9:00 9:00 9:00 4月休館日のお知らせ 9:30 9:30 9:30 9:30 OPEN 9:45 OPEN 9:45 OPEN 9:45 OPEN 9:45 OPEN 9:45 9:45 9.45 9:45 9:45 10:00 10:00 3(月)、10月)、17(月)、24(月) 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 29(土•祝) 10:30 10:30 10:30 10:30 初級 初級 初級 初級 初級 ┃※月曜日はシェイプアップ大作戦レッスン 11:00 11:00 11:00 11:00 がございます。(申込者のみ参加) 11:00 11:00 11:00 11:00 11:00 11:30 11:30 11:30 11:30 OPEN 11:45 初級 初級 中級入門 初級 中級 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00 ストレッチ 12:30 12:30 12:30 12:30 初級~中級入門 上級入門 上級 初級 12:30 チャレンジクラス TU KALI入門 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 (打ち合い無) 13:00 13:00 13:00 ストレッチ 第18回大作戦 TUオリジナル TU KALI入初級 13:30 13:30 13:30 13:30 カリコース ボクシング&キック 13:30 初級 中級 (打ち合い無) 13:30 ※グローブ必要 ※申込者のみ 第18回大作戦 14:00 14:00 14:00 14:00 14:00 カリコース 14:00 14:00 14 - 00 中級入門 14:00 14 . 00 ※申込者のみ ストレッチ ストレッチ 第18回大作戦 第18回大作戦 14:30 14:30 14:30 14:30 リズボクコース リズボクコース 初級 初級 14:30 14:30 14:30 ※申込者のみ ※申込者のみ 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 初級 初級 初級 15:00 第18回大作戦 15:30 15:30 15:30 15:30 初級 初級 カリコース 初級 15:30 キックエイト キックエイト ※申込者のみ 16:00 16:00 16:00 16:00 16:00 16:00 初級 16:00 16:00 16:00 パンテージ巻き EW, 16:30 16:30 16:30 16:30 初級 初級 中級 16:30 グローブ &ミット 17:00 17:00 17:00 17:00 17:00 17:00 初級 17:00 17:00 ストレッチ TUオリジナル 17:30 17:30 17:30 17:30 ボクシング&キック 中級 初級 17:30 17:30 ※グローブ必要 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 中級 初級 18:00 18:00 初級 Feelエイト 初級 Feelエイト **OPEN 18:30** TU KALL入門 18:30 18:30 18:30 18:30 (打ち合い無) 初級 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 初級 初級 初級 上級 初級 19:00 19:00 EW初級 第18回TUシェイプアップ大作戦 19:30 19:30 19:30 19:30 リズボクコース 初級 19:30 19:30 上級 初級 19:30 19:30 19:30 19:30 プロープ &ミット ※申込者のみ参加 キックエイト 第18回大作戦 第18回大作戦 TU KALI初級 20:00 20:00 20:00 20:00 リズボクコース カリコース CLOSE 20:00 20:00 初級 初級 20:00 初級 (打ち合い有) 20:00 ※申込者のみ ※申込者のみ 第18回TUシェイプアップ大作戦 TUオリジナル 20:30 20:30 20:30 20:30 カリコース 20:30 ボクシング & キック 20:30 20:30 初級 中級入門 20:30 ※グローブ必要 ※申込者のみ参加 第18回大作戦 第18回大作戦 21:00 21:00 21:00 21:00 リズボクコース **CLOSE 21:00** カリコース 初級~中級入門 21:00 チャレンジクラス ※申込者のみ ※申込者のみ 21:30 21:30 初級グローブ&ミットとは 21:30 21:30 **CLOSE 21:30 CLOSE 21:30** 21:30 初級 初級のリズボクレッスンの中で行っているフットワーク 21:30 21:30 TUオリジナル エイトバイエイト、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 22:00 22:00 22:00 ボクシング&キック 初級のレッスンは、全てご体験 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 初級 初級 ※グローブ必要 初級8×8 30回 頂けるレッスンです。お気軽に、 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、 22:30 22:30 22:30 22:30 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 お電話ください! ることをお勧めします。 TEL:06-6367-8715 23:00 23:00 23:00 23:00 CLOSE 23:00 **CLOSE 23:00 CLOSE 23:00**