

<平成29年4月1日(土)~30日(日) TSDKAL I 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)

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	毎週月曜日・祝日 休館日		OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:00	OPEN 9:45		4月休館日のお知らせ 3(月)、10(月)、17(月)、24(月) 29(土・祝) ※月曜日はシェイプアップ大作戦レッスン がございます。(申込者のみ参加)		OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:00		
9:30			10:00	初級	10:00	初級	10:00	初級	10:00			初級	10:00	初級	10:00	初級	10:00	初級
9:45			11:00	初級	11:00	初級	11:00	初級	11:00			初級	11:00	初級	11:00	初級	11:00	初級
10:00			12:00	ストレッチ	12:00	上級入門	12:00	初級	12:00			初級	12:00	初級	12:00	初級	12:00	初級
10:30			12:30	TU KALI入門 (打ち合い無)	13:00	初級	13:00	初級	13:00			中級	13:00	中級	13:00	初級	13:00	初級
11:00			13:30	中級入門	14:00	ストレッチ	14:00	ストレッチ	14:00			ストレッチ	14:00	ストレッチ	14:00	初級	14:00	初級
11:30			14:30	初級	15:00	初級キックエイト	15:00	初級	15:00			初級	15:00	初級	15:00	初級	15:00	初級
12:00			16:00	初級	16:00	初級	16:00	初級	16:00			初級	16:00	初級	16:00	初級	16:00	初級
12:30			17:00	中級	18:00	初級 Feelエイト	18:00	TU KALI入門 (打ち合い無)	18:00			初級 Feelエイト	18:00	初級	18:00	初級	18:00	初級
13:00			18:30	OPEN 18:30	18:30	初級	18:30	初級	18:30			初級	18:30	初級	18:30	初級	18:30	初級
13:30	19:00	第18回TUシェイプアップ大作戦 リズボクコース ※申込者のみ参加	19:30	第18回大作戦 リズボクコース ※申込者のみ参加	19:30	第18回大作戦 カリコース ※申込者のみ参加	19:30	初級	19:30	初級	19:30	初級	19:30	初級				
14:00	20:00	第18回TUシェイプアップ大作戦 カリコース ※申込者のみ参加	20:30	第18回大作戦 カリコース ※申込者のみ参加	20:30	第18回大作戦 リズボクコース ※申込者のみ参加	20:30	初級	20:30	初級	20:30	初級	20:30	初級				
14:30	21:00	CLOSE 21:30	21:30	TUオリジナル ボクシング&キック ※グローブ必要	21:30	初級	21:30	初級	21:30	初級	21:30	初級	21:30	初級				
15:00	22:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
15:30	22:30	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
16:00	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
16:30	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
17:00	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
17:30	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
18:00	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
18:30	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
19:00	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
19:30	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
20:00	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
20:30	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
21:00	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
21:30	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
22:00	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
22:30	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				
23:00	23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00	CLOSE 23:00				

4月休館日のお知らせ
3(月)、10(月)、17(月)、24(月)
29(土・祝)
※月曜日はシェイプアップ大作戦レッスン
がございます。(申込者のみ参加)

NEW
初級
グローブ&ミット

初級グローブ&ミットとは
初級のリスボクレッスンの中でや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