

<平成29年5月1日(月)~31日(水) TSDKAL I 大阪本店 レッスンスケジュール>

※リズム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 休館日・祝日		OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:00	OPEN 9:45		5月休館日のお知らせ 1(月)、3(水)、4(木)、5(金) 8(月)、15(月)、22(月) 27(土)、29(月) ※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)		9:00	OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:00
9:30			10:00 初級		10:00 初級		9:30	10:00 初級				9:30	10:00 初級		10:00 初級		9:30
9:45							9:45	11:00 初級				9:45	11:00 初級		11:00 初級		9:45
10:00							10:00	11:00 初級				10:00	11:00 初級		11:00 初級		10:00
10:30							10:30	12:00 ストレッチ				10:30	12:00 初級		12:00 初級		10:30
11:00							11:00	12:30 TU KALI入門 (打ち合い無)				11:00	12:00 初級		12:00 初級		11:00
11:30							11:30	13:00 初級				11:30	13:00 中級		13:00 初級		11:30
12:00							12:00	13:30 中級入門				12:00	13:00 ストレッチ		13:00 初級		12:00
12:30							12:30	14:00 ストレッチ				12:30	14:00 ストレッチ		14:00 初級		12:30
13:00							13:00	15:00 初級 キックエイト				13:00	15:00 初級		15:00 初級		13:00
13:30					13:30	16:00 初級				13:30	16:00 初級		16:00 初級		13:30		
14:00					14:00	17:00 中級				14:00	17:00 中級		17:00 初級		14:00		
14:30					14:30	18:00 初級				14:30	18:00 初級		18:00 初級		14:30		
15:00					15:00	18:30 初級				15:00	18:30 初級		18:30 初級		15:00		
15:30					15:30	19:00 初級				15:30	19:00 初級		19:00 初級		15:30		
16:00					16:00	19:30 初級				16:00	19:30 初級		19:30 初級		16:00		
16:30					16:30	20:00 初級				16:30	20:00 初級		20:00 初級		16:30		
17:00					17:00	20:30 初級				17:00	20:30 初級		20:30 初級		17:00		
17:30					17:30	21:00 初級				17:30	21:00 初級		21:00 初級		17:30		
18:00					18:00	21:30 初級				18:00	21:30 初級		21:30 初級		18:00		
18:30	OPEN 18:30		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		18:30		
19:00			18:30 初級		19:30 初級		18:30 初級		19:00 初級		19:00 初級		19:00 初級		19:00		
19:30	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		19:00 初級 グローブ&ミット		19:00 初級		19:00 初級		19:30		
20:00	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		20:00 中級入門		20:00 TUオリジナル ボクシング&キック ※グローブ必要		20:00 初級		20:00		
20:30			21:00 初級~中級入門 チャレンジクラス		21:00 初級		20:30 初級		21:00 初級		21:00 初級		21:00 初級		20:30		
21:00			21:30 初級		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		21:00 初級		21:00 初級		21:00 初級		21:00		
21:30	CLOSE 21:30		22:00 初級		22:00 初級		22:00 初級		22:00 初級		22:00 初級		22:00 初級		21:30		
22:00			22:30 初級		22:30 初級		22:30 初級		22:00 初級		22:00 初級		22:00 初級		22:00		
22:30			CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		22:30		
23:00															23:00		

初級グローブ&ミットとは
初級のリズボク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、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。