

<平成29年6月1日(木)～10日(土) 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	毎週月曜日・祝日 休館日		OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:00	6月休館日のお知らせ 5(月)、12(月)、19(月)、26(月) ※12(月)は19:00より コリオ発表会&体験レッスンが ございます。		OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:00			9:00		
9:30										9:30	OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:30			9:30	
9:45										9:45					9:45			9:45	
10:00										10:00					10:00			10:00	
10:30					10:00 初級		10:00 初級			10:30					10:30			10:30	
11:00					11:00 初級		11:00 初級			11:00					11:00			11:00	
11:30					11:30 初級		11:30 初級			11:30	中級入門		OPEN 11:45		11:30			11:30	
12:00					12:00 ストレッチ		12:00			12:00					12:00			12:00	
12:30					12:30 TU KALI入門 (打ち合い無)		12:00 上級入門			12:30					12:30	初級～中級入門 チャレンジクラス		12:30	
13:00					13:00		13:00 ストレッチ			13:00					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	
13:30					13:30					13:30					13:30	13:00 TU KALI初級 (打ち合い無)		13:30	
14:00					13:30 中級入門		14:00			14:00					14:00	14:00 ストレッチ		14:00	
14:30					14:30 初級		初級			14:30	初級		14:30 TU KALI初級 (打ち合い無)		14:30	14:00 ストレッチ		14:30	
15:00					15:00 初級		15:00			15:00					15:00	15:00 初級		15:00	
15:30					初級 キックエイト		15:30			15:30		15:30	初級 キックエイト		15:30				
16:00			16:00 初級		16:00 初級		16:00	16:00		初級		16:00	16:00 ストレッチ		16:00				
16:30							16:30	16:00 中級				16:30	16:30		16:30				
17:00			17:00 中級				17:00	17:00 初級				17:00	初級		17:00				
17:30							17:30					17:30	初級 グローブ&ミット		17:30				
18:00			18:00 初級 Feelエイト		18:00 初級 Feelエイト		18:00			18:00		18:00	17:30 TU KALI初級 (打ち合い無)		18:00				
18:30			18:30		18:30 TU KALI入門 (打ち合い無)		18:30	18:00 初級		18:00 初級		18:30	18:30		18:30				
19:00			19:00 初級				19:00	19:00 初級		19:00		19:00	18:30 上級		19:00				
19:30			19:30 初級		19:30 初級		19:30	19:00 初級		19:00 初級 グローブ&ミット		19:30			19:30				
20:00			20:00 初級				20:00	20:00 初級 キックエイト		20:00 中級入門		20:00	20:00 TUオリジナル ボクシング&キック ※グローブ必要		20:00				
20:30			20:30 中級入門		20:30 初級		20:30					20:30	CLOSE 20:00		20:30				
21:00			21:00 初級		21:30 TUオリジナル ボクシング&キック ※グローブ必要		21:00	21:00 初級		CLOSE 21:30		21:00	CLOSE 21:00		21:00				
21:30			21:30 初級				21:30	22:00 初級8×8 30回		CLOSE 21:30		21:30	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行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。		21:30				
22:00			CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		22:00	CLOSE 23:00		CLOSE 23:00		22:00			22:00				
22:30							22:30					22:30			22:30				
23:00							23:00					23:00			23:00				