

<平成31年3月1日(金)~3月15日(金) 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							9:00					9:00					9:00
9:30							9:30					9:30					9:30
9:45							9:45					9:45					9:45
10:00							10:00					10:00					10:00
10:30							10:30					10:30					10:30
11:00							11:00					11:00					11:00
11:30							11:30					11:30					11:30
12:00							12:00					12:00					12:00
12:30							12:30					12:30					12:30
13:00							13:00					13:00					13:00
13:30							13:30					13:30					13:30
14:00							14:00					14:00					14:00
14:30							14:30					14:30					14:30
15:00							15:00					15:00					15:00
15:30							15:30					15:30					15:30
16:00							16:00					16:00					16:00
16:30							16:30					16:30					16:30
17:00							17:00					17:00					17:00
17:30							17:30					17:30					17:30
18:00							18:00					18:00					18:00
18:30							18:30					18:30					18:30
19:00							19:00					19:00					19:00
19:30							19:30					19:30					19:30
20:00							20:00					20:00					20:00
20:30							20:30					20:30					20:30
21:00							21:00					21:00					21:00
21:30							21:30					21:30					21:30
22:00							22:00					22:00					22:00
22:30							22:30					22:30					22:30
23:00							23:00					23:00					23:00

毎週月曜日・祝日  
休館日

3つの新クラス誕生！

★簡単キックミット・・・  
15分間で簡単にキックミットを蹴って脂肪燃焼させるクラスです。初めての方も気軽にご参加下さい。※パンテージを巻いて参加してください。

★初級スティックVer.・・・  
リズムミックボクシング初級のクラスですが、両手にスティックを持って行います。スティックを持って行うことで、より体幹を使い更にシェイプアップ効果が期待できます。スティックをお持ちでない方は、スタジオで短いスティックをお貸しいたします。

★初級当ててみよう！・・・  
今までの初級クラスと全く同じですが、インストラクターが持つミットに実際にパンチを打てるクラスです。※パンテージを巻いて参加してください

オリジナルコロオ  
KissMe・TUカリストティックバージョン  
は、3/9(土)までとなります。

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

3月の休館日  
3/4(月)、11(月)  
18(月)、21(木)、25(月)

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