

# 【大阪本店】

<令和2年11月15日(日)~12月13日(日) 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		木		金		土		日		スタジオ		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			
8:30	<b>月曜日・祝日</b> <b>休館日</b> <b>毎週</b> <b>60分で完結! TUレッスン</b> ★11/17(火) 19:00 TUワールド ★11/18(水) 19:00 60分でシェイプアップ ★11/19(木) 13:30 TUワールド 19:30 体幹・下半身を引き締めるリズムボクキック ★11/21(土) 12:00 パンチをあてるリズムボク 13:00 英語でリズムボク 15:00 60分でシェイプアップ ★11/22(日) 10:00 サイレントKALI 11:00 エンプティハンド(KALIによる素手技術) 14:00 一度で身につける護身術 15:00 リズボク最上級テクニックを使うリズムボクゴルフ ★11/24(火) 19:00 サイレントリズムボク ★11/25(水) 19:00 パンチをあてるリズムボク ★11/26(木) 13:30 エンプティハンド(KALIによる素手技術) 19:30 相対なし ジークンドー ★11/28(土) 12:00 一度で身につける護身術 13:00 TUワールド 15:00 エンプティハンド(KALIによる素手技術) ★11/29(日) 10:00 英語でKALI 11:00 相対あり ジークンドー 14:00 キックをあてるリズムボク ※グローブ不要 15:00 60分でシェイプアップ				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												
9:00					OPEN 10:45		OPEN 10:45		TU60分レッスンは <b>11/17~11/29</b> までのスケジュールとなります。 1回 ¥2200 で皆様参加頂けます。 スケジュールは別紙をご確認ください。				OPEN 9:45 10:00 生中継 初級 11:00 初級 スティックVer. 12:00 TU60分レッスン ¥2200 13:00 TU60分レッスン ¥2200 14:00 初級 15:00 TU60分レッスン ¥2200 16:00 初級 17:00 生中継 中級 18:00 生中継 初級 NEWエイト 19:00 TU60分レッスン ¥2200 20:00 20:00-20:45 中級入門 21:00 20:45 生中継 TUによるTUMM 22:00 20:45 生中継 TUによるTUMM 23:00		8:55【オンライン配信】 TUMG OPEN 9:15 9:30 9:30【オンライン配信】 TUによるTUMM 10:00 TU60分レッスン ¥2200 初級 11:00 TU60分レッスン ¥2200 中級 12:00 12:00 TU KALI初級 (打ち合い無) 13:00 13:00 中級入門 初級 14:00 TU60分レッスン ¥2200 初級 キックエイト 15:00 TU60分レッスン ¥2200 15:00 初級 TUKALI 初級 (打ち合い無) 16:00 16:00 初級 TUMMフォロー パート①②各週交代 TU KALI中級 (打ち合い無) 17:00 17:00 生中継 中級 16:30 初級 コンビネーション 18:00 18:00 生中継 TUボクシング 17:30 初級 キック コンビネーション 18:30 18:30 生中継 初級 18:30 生中継 シークレット 19:30 CLOSE 19:30 20:00 CLOSE 20:00 <b>NEW</b> 【TUMMフォローレッスン】 毎週木曜日、日曜日にTUが行っているTUMMをスペシャルインストラクターのYUTARO、HIKARIがフォローレッスンをさせて頂きます。今から始める方必見! 復習予習もこれでバッチリ! 《土曜日は21日パート①、28日パート②、12/5パート①、12日パート②》 <b>【初級 スティックVer.】</b> スティックを持ってリズムボクレッスンを行うクラスです。お持ちでない方は素手で参加できます。		
9:30																	
9:45																	
10:00																	
10:30																	
11:00																	
11:30																	
12:00																	
12:30																	
13:00																	
13:30																	
14:00																	
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	
22:30																	
23:00																	

**11月、12月の休館日**  
 11/16(月)、23(月)、30(月)  
 12/7(月)、14(月)、21(月)  
 年末年始の休館は決まり次第  
 お知らせいたします。

生中継レッスンは、同時にTUオリジナルオンラインフィットネスで中継されるレッスンとなります。  
 前方でレッスンを受けられる方は小さく映る可能性がございます。