

# 【大阪本店】

＜令和3年11月30日（火）～12月26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		木		金		土		日		スタジオ
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
8:30															8:30
9:00			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
9:30															9:30
9:45															9:45
10:00															10:00
10:30			OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45						OPEN 9:45	OPEN 9:45	10:30
11:00													10:00		11:00
11:30			11:00 生中継 初級		11:00 生中継 初級 コンビネーション		11:00 初級					11:00 生中継 初級 スティックVer.		11:00 初級	11:30
12:00			12:00 リズボクサーキット		12:00 生中継 中級入門		12:00 TUKALI初級 (打ち合い有)			12:00 初級		12:00 生中継 TUKALI 初級 (打ち合い無)		12:00 初級	12:00
12:30			12:30 初級 リズボク滝汗レッスン		13:00 リズボクサーキット		13:00 TU KALI中級 (打ち合い無)			13:00 中級		13:00 初級		12:30 上級	12:30
13:00			13:00 生中継 TUKALI 初級 (打ち合い無し)		13:45 生中継 初級 リズボク 滝汗レッスン		13:30 初級 復活 当ててみよう ※バンテージ必須			14:30 初級 NEWエイト TUKALI Ver.		14:00 初級 コンビネーション		13:00 初級 復活 当ててみよう ※バンテージ必須	13:00
13:30			14:00 中級		14:30 初級 コンビネーション		14:30 中級			15:30 生中継 初級 リズボク 滝汗レッスン		15:00 初級		14:00 初級	13:30
14:00			15:00 初級		15:30 初級		17:00 生中継 初級 コンビネーション			17:00 生中継 初級 コンビネーション		16:00 初級 キック コンビネーション		14:00 初級	14:00
14:30													15:00 初級	15:00 初級	14:30
15:00													16:00 初級 キック コンビネーション	16:00 初級 TUKALI 初級 (打ち合い無)	15:00
15:30													17:00 生中継 中級	16:45 復活 ボクシング&キック (相対)	15:30
16:00													17:30 生中継 初級 コンビネーション	17:30 生中継 初級 コンビネーション	16:00
16:30													18:00 生中継 上級	18:15 生中継 初級 リズボク 滝汗レッスン	16:30
17:00													18:30 生中継 初級		17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30															19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00															23:00

毎週 月曜日・祝日 休館日

## 12月休館日

12/6(月)、13(月)  
20(月)、27(月)  
28(火)、29(水)  
30(木)、31(金)

※2022年は  
1/5(水)12:00より  
営業いたします。

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あります。

バンテージを巻いてレッスンに参加しよう！  
二の腕の引き締め方が全然変わります！！  
巻き方はフロントでスタッフと練習しよう！すぐに覚えられます。いつでもお越しください  
バンテージ ¥1,650



好評につき第3弾 『TUセミナー』開催！  
12月19日(日)13:00～15:00 ¥11,000 (1時間 ¥5,500で受講も可能)

今までとは違う、全く新しいコンセプトで開催されるのがTUセミナーです。痩せる技術を学ぶだけでなく、リズボクやTUKALIが創られる、元の元に触れることのできる、特別なセミナーです。集中力が増した！嫌なことが吹き飛んだ！と、楽しむだけで終わることのない、実生活にも置き換えて活用できる技術が楽しく学べます！初めての方もぜひ参加して下さい！