

※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		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			
8:30							8:30					9:00					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				<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; text-align: center;"> <p>お待ち致しました！ 3月より新カリキュラムスタート！ 全てのクラスがリンクされている今までにない TSDだけのプログラム！</p> </div>								9:00			9:00	
9:30															OPEN 9:45		9:30		
9:45																	9:45		
10:00																	10:00		
10:30			OPEN 10:45				OPEN 10:45										10:30		
11:00			生 11:00 初級		生 11:00 初級 コンビネーション		11:00 初級						生 10:00 初級 コンビネーション		10:00 初級		11:00		
11:30			生 12:00 初級 キック コンビネーション		生 12:00 中級入門		生 12:00 TUKALI中級入門						生 11:00 初級 キック コンビネーション		生 11:00 中級		11:30		
12:00													生 12:00 TUKALI中級入門		生 12:00 上級		12:00		
12:30													生 13:00 初級 コンビネーション				12:30		
13:00													NEW 13:00 初級サンドバック サークル		13:00 初級 コンビネーション		13:00		
13:30			13:00 TUKALI 初級		NEW 12:45 初級サンドバック サークル		生 13:00 初級 コンビネーション										13:30		
14:00			14:00 中級		生 13:30 TUKALI 初級		14:00 中級入門						13:45-14:45 初級		生 14:00 初級 キックエイト		14:00		
14:30					14:30 初級		15:00 初級 初級 キック コンビネーション										14:30		
15:00			15:00 初級 ベースビート		15:30 初級 コンビネーション												15:00		
15:30													15:00 初級 コンビネーション		15:00 TUKALI 初級		15:30		
16:00																	16:00		
16:30															NEW 16:00 初級サンドバック サークル		16:30		
17:00			生 17:00 初級		生 17:00 中級		生 17:00 初級						生 17:00 中級		16:45 ボクシング&キック		17:00		
17:30							生 17:30 初級 コンビネーション						生 17:45 上級		生 17:30 初級		17:30		
18:00			生 17:45 中級入門		生 18:00 初級 滝汗脂肪燃焼		生 18:00 初級						生 18:30-19:30 初級 ベースビート		生 18:15-19:00 初級 滝汗脂肪燃焼		18:00		
18:30			生 18:30 初級 滝汗脂肪燃焼		18:30 初級		生 18:30 初級 滝汗脂肪燃焼										18:30		
19:00							NEW 19:00 初級サンドバック サークル										19:00		
19:30			19:00 初級 キックコンビネーション	19:00 中級	19:00 初級 コンビネーション	19:00 TUKALI 初級	19:00 初級 コンビネーション	19:00 上級									19:30		
20:00																	20:00		
20:30			NEW 20:00-20:45 初級サンドバック サークル		生 20:00-20:45 初級 滝汗脂肪燃焼	19:45-20:30 ボクシング&キック	生 19:45-20:45 初級											20:30	
21:00																	21:00		
21:30			CLOSE 21:00				CLOSE 21:00										21:30		
22:00			生 と書かれたレッスンは、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。				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>NEW 『初級サンドバックサークル』スタート！ 通常レッスンのように鏡を見て一人で動く「ソロ」簡単にパンチが当てられる「スタンディングバック」インストラクターが持つ「ミット」を全て楽しめるリズボク初級クラスが始まる！ 初めてでも気軽にできて楽しめます！お勧め！</p> </div>												22:00
22:30																	22:30		
23:00																	23:00		

毎週  
月曜日・祝日  
休館日

2月休館日

2/6(月)、11(土)  
13(月)、20(月)  
23(木)、27(月)

パ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  
パンテージ ¥1,650

