

※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)

月		火		水		木		金		土		日			
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">月曜日・祝日 休館日</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">毎週</p>		スタジオ													
		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						<p style="text-align: center;"><b>3月休館日</b></p> <p>3/6(月)、13(月) 20(月)、21(祝) 27(月)</p>						
		9:30													
		9:45													
		10:00													
		10:30	OPEN 10:45		OPEN 10:45		OPEN 10:45					OPEN 9:45		OPEN 9:45	
		11:00	生 11:00 初級	11:00TULISボク入門	生 11:15 初級	11:00 初級	11:00 初級				生 10:00 初級 コンビネーション	生 10:00 初級	10:30 初級 滝汗脂肪燃焼	10:30 TULISボク入門	
		11:30													
		12:00	12:00TULISボク入門		生 12:00 中級入門		生 12:00 初級 コンビネーション								
		12:30	12:15 初級		12:45 初級 サンドバックサークル ※バンテージ必須		13:00 TUKALI入門				12:00 TUKALI入門	11:00 TULISボク入門	11:30 中級		
		13:00	13:00 TUKALI入門		13:30 TULISボク入門		13:00 TUKALI初級				12:30 TUKALI中級入門	11:30 ジークンドー入門			
		13:30	13:30 ジークンドー入門		14:00 TUKALI初級		13:30 TUKALI初級				13:00 初級 コンビネーション				
		14:00	14:00 中級		14:30 初級		14:00 TULISボク入門				13:30 初級 コンビネーション				
		14:30	15:00 初級		15:30 初級 コンビネーション		14:30 初級 コンビネーション				14:00 TUKALI初級				
		15:00					14:00 TULISボク入門				14:00 TUKALI入門				
		15:30					14:30 TUKALI中級入門				14:30 初級 コンビネーション				
		16:00					15:00 初級 キック コンビネーション				14:30 初級 コンビネーション				
		16:30					15:15 初級 キック コンビネーション				14:00 初級サンドバック サークル				
		17:00	生 17:00 中級入門		生 17:00 初級 キック コンビネーション		生 17:00 初級 コンビネーション				生 14:45 初級 キック コンビネーション				
		17:30	生 17:45 初級		生 18:00 初級		生 18:00 初級				15:00 初級 キック コンビネーション				
		18:00	18:30TULISボク入門		生 18:30 初級 滝汗脂肪燃焼		18:15 TUKALI入門				15:30 TULISボク入門				
		18:30	18:45 TUKALI入門		19:00 初級 コンビネーション		18:45 初級 滝汗脂肪燃焼				生 16:00 初級				
		19:00	19:15 TULISボク入門		19:00 初級 コンビネーション		18:45 初級 滝汗脂肪燃焼				16:30 TUKALI入門				
19:30	19:45-20:45 初級サンドバック サークル		20:00-20:45 初級 滝汗脂肪燃焼		19:00 初級 キック コンビネーション				生 17:00 中級						
20:00			20:00-20:30 TULISボク入門		19:15 初級 キック コンビネーション				生 17:45 上級						
20:30					20:00-20:45 初級				生 18:30 初級 NEWエイト						
21:00					20:00-20:45 初級										
21:30					20:00-20:45 ボクシング&キック										
22:00					20:15-20:45 中級入門										
22:30															
23:00															

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

