

＜令和7年11月25日(火)～12月19日(金) TSD KALI 大阪本店

レッスンスケジュール

TAKASHI UCHINO ORIGINAL リズミックボクシング®

全てのプログラムは  
予約不要！途中入退室自由！  
リズボク＆武術クラス  
でシェイプアップ！&強い体を作る！  
生徒はご自宅でzoomでも参加できます。

### 受け放題プログラム

脂肪燃焼・健康増進  
オリジナルエクササイズ  
リズミックボクシング®・TU KALI

各レッスンのご紹介映像はこちら

武術クラス (TUMA)  
8つの武術を学んで  
強くなる・技術を磨く

各レッスンのご紹介映像はこちら

### オプションプログラム

リズボク開発者TUが指導  
チケットで気軽に参加  
初心者OK

リズボクにしかない！  
1曲・振付け・痩せる  
2ヶ月間！

対象：4歳～中学3年生の男女  
キッズクラス



全てのプログラムは  
リズボク開発者TUが作る  
オリジナルプログラムです。

月曜日・祝日休館日

OPEN 10:45

11:00	生 11:00 リズボク初級		11:00	生 11:00 リズボクキック 初級
11:30			11:30	12:00
12:00	生 11:45 リズボク 中級入門		12:00	生 12:00 リズボクキック 初級
12:30	12:30 KALI		13:00	13:00 リズボク 中級入門
13:00	13:00 カブリカブロン		13:30	13:30 リズボク初級
13:30	生 13:30 リズボクキック 初級		14:00	14:00 TU KALI初級
14:00			14:30	14:30 ボクシング・キックボクシング
14:30	生 14:30 リズボク初級		15:00	15:00 リズボク中級
15:00			15:30	15:30 TU KALI上級
15:30			16:00	15:00 リズボク初級
16:00			16:30	
16:30			17:00	
17:00	生 17:00 リズボク初級		17:30	
17:30			18:00	
18:00	生 18:00 リズボク 中級入門		18:30	
18:30			19:00	
19:00	コリオ振付クラス APT KALI ( KALI )		19:30	
19:30			20:00	
20:00	コリオ振付クラス FRANCIS ( 詠春拳 )		20:30	
20:30			21:00	
21:00	ジーコンドー			

11月休館日

11/3(祝)、10(月)

17(月)、24(祝)

12月休館日

12/1(月)、8(月)

15(月)、22(月)

28(日)、29(月)

30(火)、31(水)

OPEN 11:45

12:00  
リズボクキック  
初級

13:00  
リズボク中級

14:00  
TU KALI初級

14:30  
TU KALI中級

15:00  
TU KALI上級

15:30  
リズボク初級

16:00  
TUMA基礎編

16:30  
カブリカブロン

17:00  
ジーコンドー

17:30  
リズボク初級

18:00  
リズボク上級

18:30  
リズボク初級

19:00  
リズボク初級

19:30  
リズボク初級

20:00  
リズボク初級

20:30  
リズボク中級

21:00  
リズボク初級

CLOSE 21:15

OPEN 9:45

8:00  
インストラクター  
養成コース

10:00  
TSD  
リトル  
ドラゴン  
( 4歳～  
中学3年生 )

10:30  
11:00  
リズボク  
初級

11:30  
12:00  
リズボク  
中級

12:30  
< 11/30休講 >  
TU World SP

13:00  
< 11/29休講 >  
TU World SP

13:30  
< 11/29のみ開催 >  
13:00  
上級

14:00  
コリオ振付クラス  
FRANCIS  
( 詠春拳 )

14:30  
コリオ振付クラス  
FRANCIS  
( 詠春拳 )

15:00  
コリオ振付クラス  
APT KALI  
( KALI )

15:30  
15:00  
リズボクキック  
初級

16:00  
16:00  
リズボククロストレーニング

16:30  
16:30  
リズボク初級

17:00  
17:00  
ジーコンドー

17:30  
17:30  
リズボク上級

18:00  
18:00  
リズボク初級

18:30  
18:30  
リズボク初級

19:00  
19:00  
リズボク初級

19:30  
19:30  
CLOSE 19:45

OPEN 9:15

8:00  
インストラクター  
養成コース

10:00  
10:00  
リズボク  
初級

11:00  
11:00  
リズボク  
初級

12:00  
12:00  
リズボク  
中級

13:00  
13:00  
コリオ振付クラス  
APT KALI  
( KALI )

13:30  
13:30  
コリオ振付クラス  
FRANCIS  
( 詠春拳 )

14:00  
14:00  
コリオ振付クラス  
FRANCIS  
( 詠春拳 )

14:30  
14:30  
TUMA基礎編

15:00  
15:00  
リズボクキック  
初級

15:30  
15:30  
リズボク初級

16:00  
16:00  
リズボク初級

16:30  
16:30  
リズボク上級

17:00  
17:00  
リズボク初級

17:30  
17:30  
リズボク上級

18:00  
18:00  
リズボク初級

18:30  
18:30  
リズボク初級

19:00  
19:00  
リズボク初級

19:30  
19:30  
CLOSE 19:15

OPEN 9:00

9:30  
9:30  
リズボクキック  
初級

10:00  
10:00  
リズボク初級

11:00  
11:00  
リズボク上級

12:00  
12:00  
リズボク初級

13:00  
13:00  
リズボク初級

14:00  
14:00  
リズボク初級

15:00  
15:00  
リズボク初級

16:00  
16:00  
リズボク初級

17:00  
17:00  
リズボク初級

18:00  
18:00  
リズボク初級

19:00  
19:00  
リズボク初級

19:30  
19:30  
CLOSE 19:30