

レッスンスケジュール>



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*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
リズムックボクシング®・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

リズムボクにしかない！
1曲・振付け・痩せる
2ヶ月間！

キッズクラス
対象：4歳～中学3年生の男女



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。

OPEN 10:45

月曜日・祝日 休館日

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

OPEN 9:15

8:00
インストラクター
養成コース

9:30
リスボクキック
初級

10 : 30
リスボク初級

< 11/30休講 >
TU World SP

11:30
TALKA 中級

12 : 30
リズボク上級

13 : 30
リスボク初級

14.30
リズボククロストレーニン

初級

中級入門

CLOSE 19:15

CLOSE19:45

CLOSE 21:15