

# <令和7年12月21日(日)～TSDKAL I大阪本店 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！  
**リズムボク&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

リズムボク開発者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！  
(今回のスケジュール期間は休み)

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  
リズムボク開発者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

12月休館日  
22(月)、28(日)  
29(月)、30(火)、31(水)  
1月休館日  
1/1(木)、2(金)、3(土)、4(日)  
12(月)、19(月)、26(月)

OPEN 11:45

スタジオ	1	2	1	2	スタジオ	1	2	1	2	スタジオ	1	2	1	2	スタジオ
8:00					8:00					8:00					8:00
9:00					9:00					9:00					9:00
9:30					9:30					9:30					9:30
9:45					9:45					9:45					9:45
10:00					10:00					10:00					10:00
10:30					10:30					10:30					10:30
11:00					11:00					11:00					11:00
11:30					11:30					11:30					11:30
12:00					12:00					12:00					12:00
12:30					12:30					12:30					12:30
13:00					13:00					13:00					13:00
13:30					13:30					13:30					13:30
14:00					14:00					14:00					14:00
14:30					14:30					14:30					14:30
15:00					15:00					15:00					15:00
15:30					15:30					15:30					15:30
16:00					16:00					16:00					16:00
16:30					16:30					16:30					16:30
17:00					17:00					17:00					17:00
17:30					17:30					17:30					17:30
18:00					18:00					18:00					18:00
18:30					18:30					18:30					18:30
19:00					19:00					19:00					19:00
19:30					19:30					19:30					19:30
20:00					20:00					20:00					20:00
20:30					20:30					20:30					20:30
21:00					21:00					21:00					21:00

CLOSE 21:15

CLOSE 19:45

CLOSE 19:15