

＜令和7年12月21日(日)～T S D K A L | 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
ミックボクシング®・TU KAL

武術クラス (TUMA)
8つの武術を学んで
強くなる・技術を磨く

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・瘦せる
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
リズボク開発者TUが作る
オリジナルプログラムです

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	11:00	生 11:00 リズボク初級
11:30					
12:00	生 11:45 リズボク 中級入門		生 12:00 リズボク初級		生 12:00 リズボク 中級入門
12:30					
13:00	12:30 KALI		13:00 カブリカブロン		13:00 リズボクキック 初級
13:30	13:00 ジーケンドー		13:30 KALI		14:00 TU KALI初級
14:00	生 13:30 リズボク初級		14:00 リズボク中級		14:30 14:30 ボクシング・キックボクシング
14:30					
15:00	生 14:30 リズボクキック 初級		15:00 リズボク初級		15:00 15:00 シラット
15:30					
16:00					
16:30					
17:00	生 17:00 リズボク初級		生 17:00 リズボクキック 初級		17:00
17:30		TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)			17:30
18:00	生 18:00 リズボク 中級入門	生 18:00 リズボク初級		TSD リトルドラゴン (4歳~中学3年生)	18:00
18:30		18:30 ジーケンドー			18:30
19:00	生 19:00 リズボクキック 初級	19:00 ボクシング・キックボクシング	生 19:00 リズボク初級	18:30 TUMA基礎編	19:00
19:30		19:30 シラット			19:30
20:00	生 20:00 リズボク初級	20:00 KALI	20:00 リズボクキック 初級	19:00 カブリカブロン	20:00
20:30		20:30 カブリカブロン		19:30 KALI	20:30
21:00				20:00 シラット	
				20:30 ジーケンドー	

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	
12:00	リズボク初級
13:00	リズボク中級
14:00	TU KALI中級
14:30	TU KALI上級
15:00	リズボクキック 初級

TSD リトルドラゴン (4歳 ~ 中学3年生)		TSD リトルドラゴン (4歳 ~ 中学3年生)	17:30 生 17 : 30 リズボク上級	
	18 : 00 リズボク初級		18:00 18:30 生 18 : 30 リズボクキック 初級	
生	19 : 00 リズボクキック 中級		19:00 19:30	
	20 : 00 TU KALI初級		20:00 CLOSE19:45	
	20 : 30 TU KALI中級		20:30 21:00	