

令和8年6月2日(火)~6月30日(火)

TSDKAL I 大阪本店 通常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！
はご自宅でzoomでも参加できます。

受け放題プログラム (予約不要)

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

TSDKALI by TU
TUが担当するリズムボクの核心クラス
リズムボクの原点や、動きの真を深く説明
をして！結果につながる！
TUが行うMA入門クラス
まだTUMAを参加した事のない方、白帯、
黄帯の方が参加できるクラス
※緑帯以上の方は初めての方と一緒に参加可能

オプションプログラム (予約不要)

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

キッズクラス
対象：4歳~中学3年生の男女
リズムボクにしかない！
1曲・振付け・痩せる
6/2(火)~7/23(木)



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。

7月26日(日)開催リズムボクライブに向けたコロオレッスンが
6月2日(火)よりスタート！新作を含む9作品が登場します。
1コロオ10レッスンで¥11,000 (税込)
スケジュールは後日発表！お楽しみに
5/23(土)14:30-、25(月)19:00-、31(日)13:00-
でコロオ発表会&体験レッスンを開催！
参加してTUが作る痩せるコロオを体験しよう！

6月休館日
6/1(月)、8(月)
15(月)、22(月)
29(月)

月曜日・祝日
休館日

Table with columns for days (火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (8:00 to 22:00). Includes program names like 'リズムボク初級', 'リズムボクキック初級', 'カプリカブロン', 'KALI', 'TUが行うMA入門', 'TSD リトルドラゴン', 'TSDKALI by TU', 'TUKALI 初級', 'TUKALI 中級', 'TUKALI 上級', 'シラット', 'KALI', 'カプリカブロン'. Includes a red dashed box around 15:00-16:00 and a red callout box with text '赤色点線内のレッスンは映像をご覧いただきながら受けて頂くクラスです。'.

レッスンスケジュールは、変更となる場合がございます。
何卒ご理解のほどよろしく申し上げます。

赤色点線内のレッスンは
映像をご覧いただきながら
受けて頂くクラスです。

パーソナルレッスン随時予約受付中

フォームのチェック、ミット打ち、短時間でのシェイプアップなど
皆様の希望にお応えする「10分¥1,100」からのパーソナルトレーニングを
随時フロントにてご予約受付中！お得なチケットも発売中
(ご予約制となります)

そして、リズムボク開発者TUによるパーソナルトレーニングもご予約受付中！

