【8/29改訂】＜令和８年９月８日(火)～９月３０日(水) ＴＳＤＫＡＬＩ大阪本店　レッスンスケジュール＞

リズミックボクシング® TAKASHI UCHINO ORIGINAL

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（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

エンジョイ❣リズボク❣(Keep Moving)
TUが担当するリズボクの核心クラス
リズボクの原点や、動きの質を深く説明!
そして！結果につながる！

MA入門クラス
まだTUMAを参加した事のない方、白帯、
黄帯、緑帯の方が参加できるクラス

オプションプログラム（予約不要）

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
Coming soon

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。**

9/15(火)よりコリオレッスンスタート
TUが創る"痩せる振付"レッスン
大人気コリオレッスンがスタート！
初めての方もベテランの方も、みなさま楽しめる
新作2作品登場！短期間で引き締めたい方にお勧め！
1作品 10回￥11,000 ／ 得2作品 受け放題￥22,000得

8月休館日
24(月)、31(月)

9月休館日
7(月)、14(月)、21(月)
22(祝)、23(祝)、28(月)

月曜日・祝日　休館日

スタジオ	火 1	火 2	水 1	水 2	木 1	木 2	金 1	金 2	土 1	土 2	日 1	日 2	スタジオ
8:00													8:00
9:00											OPEN 9:15		9:00
9:30									OPEN 9:45		9：30 リズボク初級		9:30
9:45													9:45
10:00									TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	10：00 リズボクキック初級	10：00 武術 ボクシング		10:00
10:30												10：30 リズボク初級	10:30
11:00	生 11：00 リズボクキック初級		生 11：00 リズボク初級		生 11：00 リズボク初級				11：00 リズボク中級入門				11:00
11:30	11：45 武術 シラット		生 11：45 リズボク中級入門		11：45 武術 KALI		OPEN 11:45						11:30
12:00	生 12：15 リズボク中級		12：30 武術 ボクシング		生 12：15 リズボク初級		12：00 リズボク初級		11：45 MA入門	11：45 リズボク初級	11：30 TU World SP	11：30 リズボク初級	12:00
12:30										12：15 リズボク中級入門	12：30 リズボク初級		12:30
13:00	13：00 リズボク初級		13：00 リズボクキック初級		13：00 MA入門		13：00 リズボク中級入門		13：00 TU World SP	13：00 リズボク初級	13：00 リズボク中級入門		13:00
13:30	13：30 武術 ボクシング				13：30 武術 キックボクシング								13:30
14:00	14：00 リズボク初級		14：00 リズボク初級	14：30 武術 ジークンドー	生 14：00 リズボクキック初級		14：00 武術 ボクシング		14：00 担当TU エンジョイ❣リズボク❣ (Keep Moving)		13：45 リズボク中級		14:00
14:30							14：30 リズボク初級		14：45 クールダウンKALI		14：30 担当TU エンジョイ❣リズボク❣ (Keep Moving)		14:30
15:00	15：00 特別映像 レッスン		15：00 特別映像 レッスン		15：00 特別映像 レッスン		15：00 特別映像 レッスン		15：00 リズボク中級		生 15：15 リズボク初級	15：30 武術 シラット	15:00
15:30													15:30
16:00									16：00 武術 ボクシング		16：00 武術 キックボクシング		16:00
16:30									生 16：30 リズボクキック初級		生 16：30 リズボク初級	16：30 武術 カプリカプロン	16:30
17:00	生 17：00 リズボク初級	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	17：30 リズボク中級	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	17：45 武術 ジークンドー	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	生 18：00 リズボクキック初級	TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年生）	17：30 武術 キックボクシング		17：30 武術 KALI		17:00
17:30					生 18：15 リズボク初級		18：30 武術 ジークンドー		生 18：00 リズボク初級		生 18：00 リズボクキック初級		17:30
18:00	18：00 武術 カプリカプロン		18：15 リズボク初級		19：00担当TU エンジョイ❣リズボク❣		19：00 リズボク初級		生 18：45 リズボク中級		18：45 クールダウンKALI		18:00
18:30	18：30担当TU エンジョイ❣リズボク❣		19：00 リズボクキック初級										18:30
19:00	19：15 リズボク初級		19：45担当TU エンジョイ❣リズボク❣		19：45 リズボク初級		20：00担当TU エンジョイ❣リズボク❣		CLOSE19:45		CLOSE 19:15		19:00
19:30	20：00 リズボク中級		生 20：30 リズボク初級	20：30 武術 KALI	20：30 武術 ボクシング		20：45 クールダウンKALI						19:30
20:00	20：30 武術 ボクシング												20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30	CLOSE 21:15												21:30

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お願いいたします。

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