

【大阪本店】 <令和7年4月1日(火)～4月19日(土) TSDKAL I大阪本店 レッスンスケジュール>

※リズミックボクシングは、TSDカリの登録商標です。(登録商標4057073)

月曜日
祝日
休館日

4月休館日
7(月)、14(月)、21(月)
28(月)、29(祝)

体験レッスン案内
予約なしで、いつでも
『見学』『体験』OK
TEL:06-6367-8715

TU World SPクラス

予約不要！
チケットを利用して
好きな時に参加できる！
リズボク開発者TUと、
後継者の2人
YUTARO、HIKALIが開催
する気軽に参加できて
わかりやすい！楽しい！
ここでしか体験できない
スペシャルクラス

レッスン料金
TU: 60分 ¥3,000
YUTARO: 45分 ¥3,000

TUMA【月会費で受けられる通常クラス】

TU Martial Arts(武術)を意味しております。リズボクの元となる格闘技や武術を、自分のペースで楽しみながら学ぶことができる大人気の武術クラスです。
※レッスン参加回数や基準をクリアすることで昇格成功を積み重ねていく帯システムも導入。格闘技をしたことのない方や初めての方でも安心して楽しめるレッスンです。1つ1つ成功を積み重ねていける皆様を応援させていただきます。ご参加はフロントで受け付けいたしております。

スタジオ	火		水		スタジオ	木		金		スタジオ	土		日		スタジオ
8:30	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	8:30
9:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>TUシェイプアップ大作戦説明会&体験会開催! 今年で26年目!皆様の「痩せたい!」を全力でサポートする一大イベント!今年は4/22(火)～5/31(土)に開催!まずはTUシェイプアップ大作戦の全てがわかる説明会&体験会にお越しください! 4/12(土) 14:00/4/13(日) 11:00 (参加無料)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>「NEW」TUMAシラット TUMAがスタートして半年!いよいよ待ちに待った「シラット」の登場です!ヒップアップ・下半身引き締め効果も高い!</p> </div> </div>														9:00
9:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>OPEN 10:45</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>OPEN 10:45</p> </div> </div>														9:30
9:45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボクキック初級</p> </div> </div>														9:45
10:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>12:00 TUMA(KALI)</p> <p>12:30 TUMA(ジークンドー)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 12:00 リズボク初級</p> </div> </div>														10:00
10:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>エンジェル</p> <p>TUルーツKALI</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>13:00 TUMA(ボクシング・ムエタイ) リズボク中級入門</p> <p>13:30 TUMA(KALI)</p> <p>生 14:00 リズボク中級</p> </div> </div>														10:30
11:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> </div>														11:00
11:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>12:00 TUMA(KALI)</p> <p>12:30 TUMA(ジークンドー)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 12:00 リズボク初級</p> </div> </div>														11:30
12:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>エンジェル</p> <p>TUルーツKALI</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>13:00 TUMA(ボクシング・ムエタイ) リズボク中級入門</p> <p>13:30 TUMA(KALI)</p> <p>生 14:00 リズボク中級</p> </div> </div>														12:00
12:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> </div>														12:30
13:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>12:00 TUMA(KALI)</p> <p>12:30 TUMA(ジークンドー)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 12:00 リズボク初級</p> </div> </div>														13:00
13:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>エンジェル</p> <p>TUルーツKALI</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>13:00 TUMA(ボクシング・ムエタイ) リズボク中級入門</p> <p>13:30 TUMA(KALI)</p> <p>生 14:00 リズボク中級</p> </div> </div>														13:30
14:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> </div>														14:00
14:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>12:00 TUMA(KALI)</p> <p>12:30 TUMA(ジークンドー)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 12:00 リズボク初級</p> </div> </div>														14:30
15:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>エンジェル</p> <p>TUルーツKALI</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>13:00 TUMA(ボクシング・ムエタイ) リズボク中級入門</p> <p>13:30 TUMA(KALI)</p> <p>生 14:00 リズボク中級</p> </div> </div>														15:00
15:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> </div>														15:30
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>12:00 TUMA(KALI)</p> <p>12:30 TUMA(ジークンドー)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 12:00 リズボク初級</p> </div> </div>														16:00
16:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>エンジェル</p> <p>TUルーツKALI</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>13:00 TUMA(ボクシング・ムエタイ) リズボク中級入門</p> <p>13:30 TUMA(KALI)</p> <p>生 14:00 リズボク中級</p> </div> </div>														16:30
17:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> </div>														17:00
17:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>12:00 TUMA(KALI)</p> <p>12:30 TUMA(ジークンドー)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 12:00 リズボク初級</p> </div> </div>														17:30
18:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>エンジェル</p> <p>TUルーツKALI</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>13:00 TUMA(ボクシング・ムエタイ) リズボク中級入門</p> <p>13:30 TUMA(KALI)</p> <p>生 14:00 リズボク中級</p> </div> </div>														18:00
18:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> </div>														18:30
19:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>12:00 TUMA(KALI)</p> <p>12:30 TUMA(ジークンドー)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 12:00 リズボク初級</p> </div> </div>														19:00
19:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>エンジェル</p> <p>TU World SP (担当: YUTARO)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>13:00 TUMA(ボクシング・ムエタイ) リズボク中級入門</p> <p>13:30 TUMA(KALI)</p> <p>生 14:00 リズボク中級</p> </div> </div>														19:30
20:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 11:00 リズボク初級</p> </div> </div>														20:00
20:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>12:00 TUMA(KALI)</p> <p>12:30 TUMA(ジークンドー)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生 12:00 リズボク初級</p> </div> </div>														20:30
21:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>エンジェル</p> <p>TUルーツKALI</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>13:00 TUMA(ボクシング・ムエタイ) リズボク中級入門</p> <p>13:30 TUMA(KALI)</p> <p>生 14:00 リズボク中級</p> </div> </div>														21:00

バンテージを巻いてレッスンに参加しよう!
二の腕の引き締め方が全然変わります!!
巻き方はフロントでスタッフと練習しよう!
すぐに覚えられます。いつでもお越しください
バンテージ ¥1,650

