【金沢店】 2025年4月22日(火)～ TSDKALI金沢店レッスンスケジュール

※リズミックボクシングはTSDKALIの登録商標です。 登録商標4057073

リズミックボクシング® TAKASHI UCHINO ORIGINAL

2025年 第26TUシェイプアップ大作戦 開催　開催期間：2025/4/22(火)～5/31(土)

「ヒップアップからボディデザイン」をテーマにシェイプアップ大作戦（全25回）にプラスして、
大人気クラス TU World SP クラス（全21回）も組み合わせ自由にレッスンに参加できる！
体験がまだの方は、4/22(火)～4/30(水)で1レッスン体験しよう！（参加無料）

（月）

4月 休館日
21（月）28（月） 29(祝)

5月 休館日
3（祝） 4（祝） 5(祝)
6（祝） 12(月) 19(月)
26（月）

体験レッスン案内
予約なしで、いつでも
「見学」「体験」OK
TEL：076-234-3208

TUMA
【月会費で受けられる通常クラス】
（TU Martial Arts:
「武術」を意味します）

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事ができる大人気の武術クラスです。

レッスン回数や基準をクリアする事で昇格し成功を積み重ねていく帯システムも導入。

格闘技をしたことが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。

一つ一つの成功を積み重ねていかれ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付いたしております。

※TUMA会則に同意の上、ご参加下さい
※参加無料（金沢プレミアム会員のみ受講可能）

大阪インストラ 生中継
プレミアム会員様のみ受講可能！
大阪インストラクターの生中継レッスンを金沢店スタジオで受講できる！！

（火）

1 / 2
OPEN 10:45

- 11:00 リズボク 初級
- 12:00 生 リズボクキック 初級
- 12:00 TUMA(KALI)
- 12:30 TUMA（ジークンドー）
- 13:00 リズボク 上級
- 13:30 大阪インストラ 生中継 リズボク 初級
- 14:00 TU KALI初級
- 14:30 TU KALI中級
- 14:30 大阪インストラ 生中継 リズボク 初級
- 17:30 TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年）
- 18:00 リズボク 初級
- 18:30 TUMA基礎編
- 19:00 リズボク 中級入門
- 19:30 TUシェイプアップ 大作戦 レッスン
- 20:00 リズボク 初級
- 20:30 TUMA(KALI)

CLOSE 21:15

（水）

1 / 2
OPEN 10:45

- 11:00 リズボクキック 初級
- 11:00 大阪インストラ 生中継 リズボクキック 初級
- 12:00 TU KALI 初級
- 12:00 大阪インストラ 生中継 リズボク 初級
- 13:00 生 リズボク 初級
- 13:00 TUMA基礎編
- 13:30 TUMA(シラット)
- 14:00 リズボク 初級
- 14:00 大阪インストラ 生中継 リズボク 中級
- 15:00 大阪インストラ 生中継 リズボク 初級
- 17:30 生 リズボク 初級
- 17:30 TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年）
- 18:30（30分） TU KALI初級
- 19:00 リズボクキック 初級
- 19:00 TUシェイプアップ 大作戦 レッスン
- 20:00 リズボク 中級入門
- 20:00 TU world SPクラス

CLOSE 21:15

（木）

1 / 2
OPEN 10:45

- 11:00 リズボク 中級入門
- 11:00 大阪インストラ 生中継 リズボク 初級
- 12:00 リズボク 初級
- 12:00 大阪インストラ 生中継 リズボク 中級入門
- 13:00 リズボク 初級
- 13:00 TUMA（ｶﾌﾟﾘｶﾌﾟﾛﾝ）
- 13:30 TUMA（ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ＆ﾑｴﾀｲ）
- 14:00 TU KALI 中級
- 15:00 大阪インストラ 生中継 リズボク 初級
- 17:30 TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年）
- 18:00 リズボクキック 初級
- 19:00 リズボク 中級入門
- 19:00 TUシェイプアップ 大作戦 レッスン
- 20:00 リズボク 初級
- 20:00 TUMA(シラット)
- 20:30 TUMA（ｼﾞｰｸﾝﾄﾞｰ）

CLOSE 21:15

（金）

1 / 2
OPEN 11:45

- 12:00 リズボク 初級
- 13:00 TU KALI初級
- 13:30 TU KALI中級
- 14:00 リズボク 中級入門
- 15:00 大阪インストラ 生中継 リズボク 中級
- 17:30 TUMA基礎編
- 18:00 生 リズボク 初級
- 19:00 生 リズボク 初級
- 19:00 TU world SPクラス
- 20:00 TUMA（ｶﾌﾟﾘｶﾌﾟﾛﾝ）
- 20:30 TUMA（ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ＆ﾑｴﾀｲ）

CLOSE 21:15

（土）

1 / 2
OPEN 9:45

- 10:00 リズボク 初級
- 10:00 TSD リトルドラゴン（4歳～中学3年）
- 11:00 リズボクキック 初級
- 11:00 大阪インストラ 生中継 リズボク 初級
- 12:00 リズボク 中級
- 12:00 TUMA基礎編
- 12:30 TUMA(KALI)
- 13:00 リズボク 上級
- 13:00 TUMA（ｶﾌﾟﾘｶﾌﾟﾛﾝ）
- 13:30 TUMA（ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ＆ﾑｴﾀｲ）
- 13:45 リズボク 初級
- 14:30 TU World SPクラス 担当：TU
- 15:30 リズボク 初級
- 15:45 TUシェイプアップ 大作戦 レッスン
- 16:30 TU KALI中級
- 17:00 TU KALI上級
- 17:30 リズボク 初級
- 17:30 大阪インストラ 生中継 リズボク 中級
- 18:30 リズボク 中級入門
- 18:30 TUMA基礎編

CLOSE 19:45

（日）

1 / 2
OPEN 9:15

- 9:30 リズボク 初級
- 9:30 大阪インストラ 生中継 リズボク 初級
- 10:30 リズボク 初級 サーキット
- 11:30 リズボク 中級
- 11:30 TUシェイプアップ 大作戦 レッスン
- 12:45 TU World SPクラス 担当：TU
- 14:00 リズボク 初級
- 14:00 TUMA（ジークンドー）
- 14:30 TUMA(シラット)
- 15:15 TUMA(KALI)
- 16:00 TU KALI初級
- 16:30 TU KALI中級
- 17:00 リズボク 中級
- 18:00 リズボク 初級
- 18:00 大阪インストラ 生中継 リズボク 初級

CLOSE 19:15

TU World SP クラス（ZOOM配の場合有）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 ￥5,000（スタジオ）/￥3,000（オンライン）