

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

スタジオ	月		火		水		木		金		土		日		スタジオ	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
11:00	★レッスンスケジュール表の見方		<h1>見学・体験 随時受付中!</h1> <p>太枠で囲まれているレッスンは全てご体験頂けます。</p> <p><b>梅田店 06-6346-1311</b></p> <p>大阪府大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビル B2F メールアドレス <a href="mailto:umeda@tsdkali.co.jp">umeda@tsdkali.co.jp</a></p>				OPEN 10:15		OPEN 10:15		初級 ♥♥♥☆☆	TU シェイプアップ 大作戦	初級スタミナ ♥♥♥☆☆	10:30		
12:00	①レッスン難易度→ 初級	②レッスン名 → 初級スタミナ					③効果場所 → ウエスト・脚	④脂肪燃焼度→ ♥1~5	⑤難易度→ ★1~5	♥・☆=プラス0.5	初級スタミナ ♥♥♥☆☆	TU シェイプアップ 大作戦	中級 ♥♥♥☆☆☆☆	11:00		
13:00	毎週月曜日 休館日						OPEN 12:00	OPEN 12:00	OPEN 12:00	OPEN 12:00	初級 ♥♥♥☆☆	初級スタミナ ♥♥♥☆☆	初級スタミナ ♥♥♥☆☆	初級スタミナ ♥♥♥☆☆	12:00	
14:00	~お知らせ~						初級 ♥♥♥☆☆	初級スタミナ ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級スタミナ ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級スタミナ ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	13:00
15:00	☆ビューティセミナー 5月29日(火)19:30-22:00 7月23日(月)19:30-22:00 場所:梅田店エステルーム ※女性限定						中級 ♥♥♥☆☆☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	14:00
16:00	☆GWのお知らせ 4月30日(月)休館 5月3日(木)~6日(日)開館		初級スタミナ ♥♥♥☆☆	初級スタミナ ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	15:00				
17:00	~レッスン案内~		初級 ♥♥♥☆☆	中級入門 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	16:00				
18:00	※全身シェイプアップに効果がありますが、特に効果のある部分を記載しております。		初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	17:00				
18:30	【入門・基本クラス】...リズムミックボクシングの動き方の基本をじっくり学べるレッスンです。ご入会間もない方のためのレッスンです。		初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	18:00				
19:00	【初級】...ウエスト・ヒップアップ・美脚・全身の脂肪燃焼に効果的		初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	18:30				
19:30	【初級スタミナ】...全身の脂肪燃焼に効果的		初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	19:00				
20:00	8×8、NEW8、TUセレクト、エイトエポ、キックエイト、NEW8スロー、エイトスロー、パワーセット、など脂肪燃焼系の動きを回数こなし、一気に脂肪燃焼して思いっきり汗をかけるレッスンです。		初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	19:30				
20:30	【中級入門】...初級のレッスンを10回以上参加され、更にシェイプアップ、技術的なレベルアップを目指されている方にお勧めのレッスンです。		初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	20:00				
21:00	【中級】...パンチの種類、フットワークの種類が増え、中級入門より更に難易度が上がった、レッスンです。		初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	20:30				
21:30	【上級】...リズムミックボクシングで、技術的な難易度の高いレッスンです。		初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	21:00				
22:00	【TU KALI スティックシェイプ】...二の腕、ウエスト、背中シェイプアップに効果的		初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	21:30				
22:30	①レッスン名 ②脂肪燃焼度=♥~♥♥♥♥♥ ③難易度=★~★★★★★ ※☆・♥=0.5という意味です。		初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	初級 ♥♥♥☆☆	22:00				
			CLOSE 22:30	CLOSE 22:30	CLOSE 22:30	CLOSE 22:30	CLOSE 22:30	CLOSE 22:30	CLOSE 22:30	CLOSE 22:30	CLOSE 22:30	22:30				

梅田店 06-6346-1311

大阪府大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビルB2F  
メールアドレス [umeda@tsdkali.co.jp](mailto:umeda@tsdkali.co.jp)