第3回 60分で完結! TUレッスン

12/1(火)~12/13(日)

★12/1 (火) (1)19:00体幹・下半身を引き締めるリズボクキック (2)20:00 サイレントKALI ★12/2 (水) (3)13:00 体幹・下半身を引き締めるリズボクキック (4)14:00 キックをあてるリズボク ※グローブ不要 (5)20:00 TUワールド ★12/3 (木) (6)12:00 パンチをあてるリズボク (7)19:30 サイレントリズボク (9)13:00 TUワールド (10)20:00 キックをあてるリズボク ※グローブ不要 (12)12:00 中度で身につける護身術 (13)16:00 60分でシェイブアップ ★12/6 (日) (14)10:00 サイレントKALI (15)14:00 相対あり ジークンドー (16)15:00 パンチをあてるリズボク (18)19:00 60分でシェイブアップ (18)19:00 60分でシェイブアップ ★12/9 (水) (19)13:00 サイレントKALI (20)20:00 中度で身につける護身術 (13)16:00 がンチをあてるリズボク ★12/10 (木) (21)12:00 体幹・下半身を引き締めるリズボクキック (18)19:00 60分でシェイブアップ (22)19:30 エンプティハンド(KALIによる素手技術) ★12/10 (木) (21)12:00 60分でシェイブアップ (22)19:30 エンプティハンド(KALIによる素手技術) ★12/11 (金) (23)13:00 中度で身につける護身術 (24)20:00 パンチをあてるリズボク ★12/12 (土) (25)11:00 相対なし ジークンドー (26)12:00 サイレントリズボク ※12/13 (日) (27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク ※グローブ不要		
(4)14:00 キックをあてるリズボク ※グローブ不要 (5)20:00 TUワールド ★12/3 (木) (6)12:00 パンチをあてるリズボク (7)19:30 サイレントリズボク (7)19:30 サイレントリズボク (9)13:00 TUワールド (10)20:00 キックをあてるリズボク ※グローブ不要 ★12/5 (土) (11)11:00 映画のアクションシーン (12)12:00 一度で身につける護身術 (13)16:00 60分でシェイプアップ ★12/6 (日) (14)10:00 サイレントKALI (15)14:00 相対あり ジークンドー (16)15:00 パンチをあてるリズボク ★12/8 (火) (17)12:00 体幹・下半身を引き締めるリズボクキック (18)19:00 60分でシェイプアップ ★12/9 (水) (19)13:00 サイレントKALI (20)20:00 一度で身につける護身術 ★12/10 (木) (21)12:00 60分でシェイプアップ (22)19:30 エンブティハンド(KALIによる素手技術) ★12/11 (金) (23)13:00 一度で身につける護身術 (24)20:00 パンチをあてるリズボク ★12/12 (土) (25)11:00 相対なレ ジークンドー (26)12:00 サイレントリズボク ★12/13 (日) (27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク		
(7)19:30 サイレントリズボク ★12/4(金) (8)12:00 サイレントリズボク (9)13:00 TUワールド (10)20:00 キックをあてるリズボク ※グローブ不要 ★12/5(土) (11)11:00 映画のアクションシーン (12)12:00 一度で身につける護身術 (13)16:00 60分でシェイブアップ ★12/6(日) (14)10:00 サイレントKALI (15)14:00 相対あり ジークンドー (16)15:00 パンチをあてるリズボク ★12/8(火) (17)12:00 体幹・下半身を引き締めるリズボクキック (18)19:00 60分でシェイブアップ ★12/9(水) (19)13:00 サイレントKALI (20)20:00 一度で身につける護身術 ★12/10(木) (21)12:00 60分でシェイブアップ (22)19:30 エンプティハンド(KALIによる素手技術) ★12/11(金) (23)13:00 一度で身につける護身術 (24)20:00 パンチをあてるリズボク ★12/12(土) (25)11:00 相対なし ジークンドー (26)12:00 サイレントリズボク ★12/13(日) (27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク	(4)14	:00 キックをあてるリズボク ※グローブ不要
(9)13:00 TUワールド (10)20:00 キックをあてるリズボク ※グローブ不要 ★12/5(土) (11)11:00 映画のアクションシーン (12)12:00 一度で身につける護身術 (13)16:00 60分でシェイプアップ ★12/6(日) (14)10:00 サイレントKALI (15)14:00 相対あり ジークンドー (16)15:00 パンチをあてるリズボク ★12/8(火) (17)12:00 体幹・下半身を引き締めるリズボクキック (18)19:00 60分でシェイプアップ ★12/9(水) (19)13:00 サイレントKALI (20)20:00 一度で身につける護身術 ★12/10(木) (21)12:00 60分でシェイプアップ (22)19:30 エンプティハンド(KALIによる素手技術) ★12/11(金) (23)13:00 一度で身につける護身術 (24)20:00 パンチをあてるリズボク ★12/12(土) (25)11:00 相対なし ジークンドー (26)12:00 サイレントリズボク ★12/13(日) (27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク		and the control of th
(12)12:00 一度で身につける護身術 (13)16:00 60分でシェイプアップ ★12/6(日) (14)10:00 サイレントKALI (15)14:00 相対あり ジークンドー (16)15:00 パンチをあてるリズボク ★12/8(火) (17)12:00 体幹・下半身を引き締めるリズボクキック (18)19:00 60分でシェイプアップ ★12/9(水) (19)13:00 サイレントKALI (20)20:00 一度で身につける護身術 ★12/10(木) (21)12:00 60分でシェイプアップ (22)19:30 エンプティハンド(KALIによる素手技術) ★12/11(金) (23)13:00 一度で身につける護身術 (24)20:00 パンチをあてるリズボク ★12/12(土) (25)11:00 相対なし ジークンドー (26)12:00 サイレントリズボク ★12/13(日) (27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク	(9)13	:00 TUワールド
(15)14:00 相対あり ジークンドー (16)15:00 パンチをあてるリズボク ★12/8(火) (17)12:00 体幹・下半身を引き締めるリズボクキック (18)19:00 60分でシェイプアップ ★12/9(水) (19)13:00 サイレントKALI (20)20:00 一度で身につける護身術 ★12/10(木) (21)12:00 60分でシェイプアップ (22)19:30 エンプティハンド(KALIによる素手技術) ★12/11(金) (23)13:00 一度で身につける護身術 (24)20:00 パンチをあてるリズボク ★12/12(土) (25)11:00 相対なし ジークンドー (26)12:00 サイレントリズボク ★12/13(日) (27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク	(12)1	2:00 一度で身につける護身術
(18)19:00 60分でシェイプアップ ★12/9(水) (19)13:00 サイレントKALI (20)20:00 一度で身につける護身術 ★12/10(木) (21)12:00 60分でシェイプアップ (22)19:30 エンプティハンド(KALIによる素手技術) ★12/11(金) (23)13:00 一度で身につける護身術 (24)20:00 パンチをあてるリズボク ★12/12(土) (25)11:00 相対なし ジークンドー (26)12:00 サイレントリズボク ★12/13(日) (27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク	(15)1	4:00 相対あり ジークンドー
(20)20:00 一度で身につける護身術 ★12/10(木) (21)12:00 60分でシェイプアップ (22)19:30 エンプティハンド(KALIによる素手技術) ★12/11(金) (23)13:00 一度で身につける護身術 (24)20:00 パンチをあてるリズボク ★12/12(土) (25)11:00 相対なし ジークンドー (26)12:00 サイレントリズボク ★12/13(日) (27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク		
(22)19:30 エンプティハンド(KALIによる素手技術) ★12/11(金)(23)13:00 一度で身につける護身術 (24)20:00 パンチをあてるリズボク ★12/12(土)(25)11:00 相対なし ジークンドー (26)12:00 サイレントリズボク ★12/13(日)(27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク		
(24)20:00 パンチをあてるリズボク ★12/12(土)(25)11:00 相対なし ジークンドー (26)12:00 サイレントリズボク ★12/13(日)(27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク		
(26)12:00 サイレントリズボク ★12/13(日)(27)11:00 TUワールド (28)14:00 パンチをあてるリズボク	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
(28)14:00 パンチをあてるリズボク		
(と9)15:00 インノをめてもラスホン ※プロ ノ不安		1:00 TUワールド

●1回 ¥2200
 ●5回 通常¥11000のところ¥9000 →¥2000のお得!
 ●10回 通常¥22000のところ¥16500 →¥5500のお得!
 (お支払に金券一枚ご利用いただけます)
 皆様のご紹介に限り、一般の方も1回¥1100でご参加いただけます。