

第24回TUシェイプアップ大作戦日程表

《期間：2023年4月1日(土)～5月28日(日)》

4月

月	火	水	木	金	土	日
					4/1	4/2
					14:00 TUKALI&ジーク ンドー	11:00 TUKALI&ジーク ンド
					15:00 リズボク&ボク シング	12:00 リズボク&ボク シング
4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	19:00- リズボク&ボク シング	14:30- TUKALI&ジーク ンドー		14:00 TUKALI&ジーク ンドー	11:00 TUKALI&ジーク ンド
	20:00 リズボク&ボク シング		19:00 リズボク&ボク シング		15:00 リズボク&ボク シング	12:00 リズボク&ボク シング
4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	14:30- TUKALI&ジーク ンドー		14:00 TUKALI&ジーク ンドー	11:00 TUKALI&ジーク ンド
	20:00 リズボク&ボク シング		19:00 リズボク&ボク シング		15:00 リズボク&ボク シング	12:00 リズボク&ボク シング
4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	19:00- リズボク&ボク シング	14:30- TUKALI&ジーク ンドー		14:00 TUKALI&ジーク ンドー	11:00 TUKALI&ジーク ンド
	20:00 リズボク&ボク シング		19:00 リズボク&ボク シング		15:00 リズボク&ボク シング	12:00 リズボク&ボク シング
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	14:30- TUKALI&ジーク ンドー		大作戦 レッスン お休み	11:00 TUKALI&ジーク ンド
	20:00 リズボク&ボク シング		19:00 リズボク&ボク シング			12:00 リズボク&ボク シング

5月

月	火	水	木	金	土	日
					5/6	5/7
19:00- リズボク&ボク シング	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	大作戦 レッスン お休み	大作戦 レッスン お休み		14:00 TUKALI&ジーク ンドー	11:00 TUKALI&ジーク ンド
20:00 TUKALI&ジーク ンドー	20:00 リズボク&ボク シング				15:00 リズボク&ボク シング	12:00 リズボク&ボク シング
5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	19:00- リズボク&ボク シング	14:30- TUKALI&ジーク ンドー		14:00 TUKALI&ジーク ンドー	11:00 TUKALI&ジーク ンド
	20:00 リズボク&ボク シング	20:00 TUKALI&ジーク ンドー	19:00 リズボク&ボク シング		15:00 リズボク&ボク シング	12:00 リズボク&ボク シング
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	14:30- TUKALI&ジーク ンドー		14:00 TUKALI&ジーク ンドー	11:00 TUKALI&ジーク ンド
	20:00 リズボク&ボク シング	20:00 リズボク&ボク シング	19:00 リズボク&ボク シング		15:00 リズボク&ボク シング	12:00 リズボク&ボク シング
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
	19:00- TUKALI&ジーク ンドー	19:00- リズボク&ボク シング	14:30- TUKALI&ジーク ンドー		14:00 TUKALI&ジーク ンドー	11:00 TUKALI&ジーク ンド
	20:00 リズボク&ボク シング	20:00 TUKALI&ジーク ンドー	19:00 リズボク&ボク シング		15:00 リズボク&ボク シング	12:00 リズボク&ボク シング

レッスン開催数

リズボク&ボクシング：38回
TUKALI&ジークンドー：38回
合計：76回

※状況により、レッスン時間・スケジュールが変更となる場合がございます。