

# 第24回TUシェイプアップ大作戦日程表

期間：令和5年4月3日(月)～5月31日(水)

## 4月

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

※レッスン時間 及び レッスン担当は 変更となる場合がございます

TUリズボク&ボクシング：38回  
TUKALI&ジークンドー：38回

## 5月

| 月              | 火                          | 水                          | 木                          | 金                          | 土                          | 日                          |
|----------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 5月1日           | 5月2日                       | 5月3日                       | 5月4日                       | 5月5日                       | 5月6日                       | 5月7日                       |
| 大作戦レッスン<br>お休み | 大作戦レッスン<br>お休み             | 大作戦レッスン<br>お休み             | 大作戦レッスン<br>お休み             | 大作戦レッスン<br>お休み             | 大作戦レッスン<br>お休み             | 大作戦レッスン<br>お休み             |
| 5月8日           | 5月9日                       | 5月10日                      | 5月11日                      | 5月12日                      | 5月13日                      | 5月14日                      |
|                |                            | 19:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 19:00<br>リズボク&<br>ボクシング    | 13:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 13:00<br>リズボク&<br>ボクシング    | 11:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー |
|                |                            | 20:00<br>リズボク&<br>ボクシング    | 20:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 19:30<br>リズボク&<br>ボクシング    | 19:30<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 12:00<br>リズボク&<br>ボクシング    |
| 5月15日          | 5月16日                      | 5月17日                      | 5月18日                      | 5月19日                      | 5月20日                      | 5月21日                      |
|                |                            |                            |                            | 13:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 13:00<br>リズボク&<br>ボクシング    | 大作戦レッスン<br>お休み             |
|                |                            |                            |                            | 19:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 19:00<br>リズボク&<br>ボクシング    |                            |
|                |                            | 20:00<br>リズボク&<br>ボクシング    | 20:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 20:00<br>リズボク&<br>ボクシング    |                            |                            |
| 5月22日          | 5月23日                      | 5月24日                      | 5月25日                      | 5月26日                      | 5月27日                      | 5月28日                      |
|                |                            | 19:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 19:00<br>リズボク&<br>ボクシング    | 13:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 13:00<br>リズボク&<br>ボクシング    | 大作戦レッスン<br>お休み             |
|                |                            | 20:00<br>リズボク&<br>ボクシング    | 20:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 19:30<br>リズボク&<br>ボクシング    | 19:30<br>TUKALI&<br>ジークンドー |                            |
| 5月29日          | 5月30日                      | 5月31日                      |                            |                            |                            |                            |
| 金沢<br>コリオ発表会   | 19:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー | 19:00<br>リズボク&<br>ボクシング    |                            |                            |                            |                            |
|                | 20:00<br>リズボク&<br>ボクシング    | 20:00<br>TUKALI&<br>ジークンドー |                            |                            |                            |                            |

