

第21回TUシェイプアップ大作戦日程表

リズボク：全45レッスン
TUKALI：全44レッスン 合計89レッスン

7月

期間：2020年7月20日(月)～9月30日(水)

月	火	水	木	金	土	日
7/20	21	22	23	24	25	26
19:00 リズボクコース		18:30 リズボクコース	大作戦レッスンお休み		14:00 TUKALIコース	14:00 TUKALIコース
20:00 TUKALIコース	20:30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース			15:00 リズボクコース	15:00 リズボクコース
27	28	29	30	31	8/1	2
19:00 リズボクコース		18:30 リズボクコース	13:30 TUKALIコース		14:00 TUKALIコース	14:00 TUKALIコース
20:00 TUKALIコース	20:30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース			15:00 リズボクコース	15:00 リズボクコース

8月

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
19:00 リズボクコース		18:30 リズボクコース	13:30 TUKALIコース		14:00 TUKALIコース	14:00 TUKALIコース
20:00 TUKALIコース	20:30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース			15:00 リズボクコース	15:00 リズボクコース
10	11	12	13	14	15	16
大作戦レッスンお休み オンラインフォロー期間						
17	18	19	20	21	22	23
		18:30 リズボクコース	13:30 TUKALIコース		14:00 TUKALIコース	14:00 TUKALIコース
	20:30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース			15:00 リズボクコース	15:00 リズボクコース
24	25	26	27	28	29	30
19:00 リズボクコース		18:30 リズボクコース	13:30 TUKALIコース		14:00 TUKALIコース	14:00 TUKALIコース
20:00 TUKALIコース	20:30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース			15:00 リズボクコース	15:00 リズボクコース

9月

月	火	水	木	金	土	日
31	9/1	2	3	4	5	6
19:00 リズボクコース		18:30 リズボクコース	13:30 TUKALIコース		14:00 TUKALIコース	14:00 TUKALIコース
20:00 TUKALIコース	20:30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース			15:00 リズボクコース	15:00 リズボクコース
7	8	9	10	11	12	13
19:00 リズボクコース		18:30 リズボクコース	13:30 TUKALIコース		14:00 TUKALIコース	14:00 TUKALIコース
20:00 TUKALIコース	20:30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース			15:00 リズボクコース	15:00 リズボクコース
14	15	16	17	18	19	20
19:00 リズボクコース		18:30 リズボクコース	13:30 TUKALIコース		14:00 TUKALIコース	14:00 TUKALIコース
20:00 TUKALIコース	20:30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース			15:00 リズボクコース	15:00 リズボクコース
21	22	23	24	25	26	27
大作戦レッスンお休み	大作戦レッスンお休み	18:30 リズボクコース	13:30 TUKALIコース		14:00 TUKALIコース	14:00 TUKALIコース
		19:30 TUKALIコース			15:00 リズボクコース	15:00 リズボクコース
28	29	30				
19:00 リズボクコース		18:30 リズボクコース				
20:00 TUKALIコース	20:30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース				

は、定員数があり、予約が必要となるレッスンです。
 天候及び、都合によりレッスン時間の変更となる場合がございます。