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)) TUKALI :	ΓUKALI: 全44レッスン 合計89レッスン		
月 7/20	火 21	水 22	* 23	金 24	± 25	日 26	
19:00 リズボクコース	21	18:30 リズボクコース			14 : 00 TUKALI⊐−Z	14:00 TUKALIコース	
20:00 TUKALI⊐-Z	20 : 30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース	大作戦レッスンお休み ・		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⊐ース	
20:00 TUKALIJ-Z	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	4.	-1.					
月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	<u>±</u> 8	日 9	
19 : 00 リズボクコース		18 : 30 リズボクコース	13∶30 TUKALI⊐−Z		14∶00 TUKALI⊐ース	14 : 00 TUKALI⊐ース	
20:00 TUKALI⊐-Z	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⊐ース		14∶00 TUKALI⊐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⊐ース		14∶00 TUKALI⊐−Z	14∶00 TUKALI⊐ース	
20:00 TUKALID-Z	20:30 リズボクコース	19:30 TUKALI⊐−Z			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 ± 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 TUKALIJ-Z		14:00 TUKALIコース	14:00 TUKALIコース	
20:00 TUKALI⊐-Z	20 : 30 リズボクコース	19:30 TUKALIJ-Z	47		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	00.00	18:30 リズボクコース	13:30 TUKALID-Z		14:00 TUKALIJ-Z	14:00 TUKALID-Z	
20 : 00 TUKALI⊐−Z	20:30 リズボクコース 22	19 : 30 TUKALI⊐-Z 23	24	25	15:00 リズボクコース 26	15:00 リズボクコース 27	
21				23			
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 TUKALID-Z		14:00 TUKALII—Z	14:00 TUKALID-Z	
		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				9	
19:00 リズボクコース		18 : 30 リズボクコース	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が変更となる場合もございます。				
20:00 TUKALIコース	20 : 30 リズボクコース	19:30 TUKALIコース					