

# 第4回 60分で完結！TUレッスン

12/22 (火) ~ 2021/1/10 (日)

- ★12/22 (火)
- (1) 12:00 サイレントリズボク  
(2) 19:00 サイレントKALI ※KALIスティックが必要
- ★12/23 (水)
- (3) 14:30 TUワールド  
(4) 19:00 体幹・下半身を引き締めるリズボクキック
- ★12/24 (木)
- (5) 13:30 一度で身につける護身術  
(6) 19:30 60分でシェイプアップ
- ★12/26 (土)
- (7) 12:00 パンチをあてるリズボク ※グローブが必要  
(8) 13:00 TUワールド  
(9) 15:00 キックをあてるリズボク ※グローブ不要
- ★12/27 (日)
- (10) 10:00 相対なし ジークンドー  
(11) 11:00 体幹・下半身を引き締めるリズボクキック  
(12) 14:00 エンプティハンド(KALIによる素手技術)  
(13) 15:00 一度で身につける護身術
- ★1/5 (火)
- (14) 19:00 60分でシェイプアップ
- ★1/6 (水)
- (15) 19:00 パンチをあてるリズボク ※グローブが必要
- ★1/7 (木)
- (16) 13:30 サイレントKALI ※KALIスティックが必要  
(17) 19:30 サイレントリズボク
- ★1/9 (土)
- (18) 12:00 TUワールド  
(19) 13:00 サイレントKALI ※KALIスティックが必要  
(20) 15:00 体幹・下半身を引き締めるリズボクキック
- ★1/10 (日)
- (21) 10:00 相対あり ジークンドー  
(22) 11:00 サイレントリズボク  
(23) 14:00 パンチをあてるリズボク ※グローブが必要  
(24) 15:00 キックをあてるリズボク ※グローブ不要

1回 ¥2200

10回 通常¥22000のところ¥16500

→¥5500のお得!

5回 通常¥11000のところ¥9000

→¥2000のお得!

(お支払いに金券1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でご参加頂けます。