



自宅がジムになる！専門チャンネルで楽々トレーニング！
オンライン格闘技！トイカツ会員様なら、無料で習い放題！

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

[illegible]

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7								7
8			8:00 ビジネス【日本語◎】 高橋★					8
9			9:00 日常【日本語◎】 高橋★			9:00 日常【日本語◎】 高橋★	9:00 旅行【日本語◎】 高橋★	9
10		10:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★	10:00 TOEICL&R対策 高橋★			10:00 英語ベーシックライティング 高橋★	10:00 TOEICL&R対策 高橋★	10
11		11:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★	11:00 英語ベーシックライティング 高橋★			11:00 TOEICL&R対策 高橋★	11:00 英語ベーシックライティング 高橋★	11
12	12:00 日常英会話 ジル★	12:00 ジム英語 ジル★★	12:00 日常英会話 ジル★★★	12:00 ジム英語 ジル★★★	12:00 日常英会話 ジル★	12:00 日常英会話 カーメル★	12:00 日常英会話 カーメル★★	12
13	13:00 ビジネス英会話 ジル★★	13:00 ビジネス英会話 ジル★★★	13:00 ビジネス英会話 ジル★	13:00 ビジネス英会話 ジル★★	13:00 ビジネス英会話 ジル★★	13:00 ビジネス英会話 マーシー★★	13:00 ビジネス英会話 マーシー★★★	13
14						14:00 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】		14
15						15:00 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】	15:00 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】	15
16							16:00 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】	16
17	17:00 日常英会話 キャシー★	17:00 ジム英語 キャシー★★	17:00 日常英会話 キャシー★★★	17:00 ジム英語 キャシー★★★	17:00 日常英会話 キャシー★	17:00 日常英会話 カーメル★	17:00 日常英会話 カーメル★★	17
18	18:00 ビジネス英会話 キャシー★★★	18:00 ビジネス英会話 キャシー★	18:00 ビジネス英会話 キャシー★★	18:00 ビジネス英会話 キャシー★	18:00 ビジネス英会話 キャシー★★	18:00 ビジネス英会話 マーシー★★	18:00 ビジネス英会話 マーシー★★★	18
19	19:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★		19:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★					19
20	20:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★		20:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★					20
21								21
22								22
23	終了時間が記載されていないクラスは、45分終了となります。							23

				
市川 一大	悠花	Makoto	のりたまヨガ	yamaguchi
指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手、キックボクシング ・キックボクシングの奥深さをお届け	指導クラス:ヨガ、ピラティス、HIIT系 格闘技歴:2年 ヨガ歴:3年 ヨガに出会い、格闘技に出会い、そこで得た知識と経験を皆様に悠花式メソッドでお伝えします。	指導クラス:ヨガ 趣味:柔術、ランニング YOGAで自分の身体の変化に気が感じる事を目的とし、心も体も綺麗になるサポートをさせていただきます。	指導クラス:ヨガ 好きなヨガ:アシュタンガヨガ、陰ヨガ 呼吸をしながらのびのびと動いていくヨガの誘導をしています。体調やご希望に添ったヨガレッスンをしています。	指導クラス:ヒップホップ リズムトレーニング、振付を楽しみましょう!!

			
千葉明寛	ドミニク	KAZU	照井 純一
指導クラス:キックボクシング 護身術 格闘技歴: 柔道 空手 キック 柔術システム15年軍隊格闘15年 武術・武道の極意に基づいたレッスンします	指導クラス:英会話 日本在住:20年 トイカツでのレッスン:3年 <i>I teach an interesting and informative class. With me, you will improve quickly. Thank you.</i>	指導クラス:キックボクシング系 格闘技歴:30数年 フルコンタクト空手の門を叩き、はや30年が過ぎました。様々な格闘技に出稽古で出会い、そこで得た知識と経験を皆様にお伝え出来れば幸いです。	指導クラス:有酸素ボクシング 格闘技歴:キックボクシング6年 一緒に練習して上手くなりましょう！

comming soon	comming soon
アンジェラ	高橋
指導クラス:英会話 ・英会話(初級/中級)	指導クラス:英会話 ・英会話(日常/ビジネス/旅行) ・TOEIC L&R対策 ・英語ベーシックライティング