



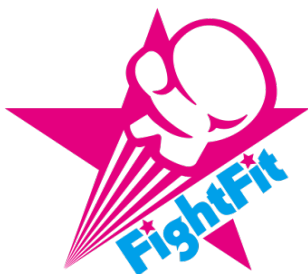
# ★オンラインFIT CH 10月時間割★

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！今なら最大2ヶ月無料キャンペーン実施中！

【営業時間】 下記をご参照ください。(年中無休)

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキックボクシング 和田 拓也★(中継)	7:00 初心者ボクシング 杉山 功一★	7:00 ストレッチ 浦辺 俊也★	7:00 おはヨガ Yoshiko★	7:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★			7
8	8:00 キック STEPUPクラス 和田 拓也★(中継)	8:00 腹筋・体幹&ストレッチ 杉山 功一★	8:00 ダイエットキックボクシング 浦辺 俊也★	8:00 おはよう太陽礼拝 Yoshiko★	8:00 初心者ボクシング 杉山 功一★		8:00 脂肪燃焼！30min HIIT 山井 拓未★	8
9	9:00 ベリーダンスpops fusion Yuie★	9:00 ダイエットボクシング 森口 裕司★	9:00 リラックス・ヨーガ MAKI★	9:00 初級ボクシングテクニック 森口 裕司★	9:00 初心者キックボクシング 山井 拓未★	9:00 アシュタンガヨガビギナー Yoshiko★	9:00 中級ボクシングテクニック 森口 裕司★★	9
10	10:00 有酸素ダンス Yuie★	10:00 ハタ・ヨーガ MAKI★★	10:00 頭皮と顔マッサージ YAYOI★	10:00 ディープストレッチングヨーガ MAKI★	10:00 超初心者ボクシング 森口 裕司★(中継)	10:00 瞑想講座 YAYOI★	10:00 ダイエットボクシング 森口 裕司★	10
11	11:00 初心者フラダンス Ana★(10/5,10/19休講)	11:00 リセット・ヨーガ MAKI★	11:00 ダイエットキックボクシング 浦辺俊也★	11:00 リセット・ヨーガ MAKI★	11:00 ヨガ 河内★	11:00 初心者キックボクシング KAZU★	11:00 初心者フィジカル 森口 裕司★	11
12	12:00 エクササイズフラダンス Ana★(10/5,10/19休講)	12:00 ストレッチ 小田 弥生★	12:00 ベリーダンスpops fusion Yuie★	12:00 初心者キックボクシング 浦辺 俊也★	12:00 ベリーダンスpops fusion Yuie★	12:00 フェイシャルマッサージ YAYOI★	12:00 初心者キックボクシング 漆原(4日,25日)/山井(11日,18日)★	12
13	13:00 屋ヨガ YAYOI★	13:00 バレエ(初級バーレッシン) 小田 弥生★	13:00 パワーヨーガ YAYOI★	13:00 ダイエットキックボクシング 浦辺 俊也★	13:00 リラックスヨガ YAYOI★	13:00 キック STEPUPクラス 昇侍★(中継)	13:00 固い人の為のストレッチ 山井 拓未★	13
14	14:00 フットマッサージ YAYOI★	14:00 初心者キックボクシング 小林 準★	14:00 リラハタヨーガ YAYOI★	14:00 ボディメイク筋トレ Ayumi★	14:00 骨盤ヨガ YAYOI★	14:00 フットマッサージ YAYOI★	14:00 ダイエットキックボクシング 趙 岩★(中継)	14
15	15:00 初心者フィジカル 菅 龍太郎★	15:00 ダイエットムエタイ 小林 準★	15:00 初心者キックボクシング 小林 準★	15:00 ヒップホップダンス Ayumi★	15:00 初心者ボクシング 吉越 博司★	15:00 ハタヨーガ YAYOI★	15:00 有酸素ボクシング 照井 純一★(中継)	15
16	16:00 陰ヨガ YAYOI★	16:00 アシュタンガ YAYOI★★	16:00 ボディメイクヨガ Yoshiko★	16:00 スローヴィンヤサヨーガ MAKI★★	16:00 フットマッサージ YAYOI★	16:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	16:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(中継)	16
17	17:00 メディテーション YAYOI★	17:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★	17:00 ピラティス Yoshiko★	17:00 ハタ・ヨーガ MAKI★	17:00 メディテーション YAYOI★	17:00 サーキットボクシング 山下 優一郎★(中継)	17:00 初心者キックボクシング 山井 拓未★	17
18	18:00 ベリーダンスpops fusion Yuie★	18:00 K-POPダンス Ayumi★	18:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	18:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(中継)	18:00 ベリーダンス/Yuie★ (10/2はHIPHOP/Ayumi)	(中継)と記載のあるクラスは、店舗の体験や事務手続きの状況により、一部あるいは全部が録画放送になる場合があります。あらかじめご了承ください。		18
19	19:00 ストレッチ Yuie★	19:00 有酸素キック 藤井 重綺★(中継)	19:00 超初心者キックボクシング 照井 純一★(中継)	19:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★	19:00 有酸素ダンス/Yuie★ (10/2はK-POP/Ayumi)			19
20	20:00 初心者キックボクシング 小林 準★	20:00 初心者キックボクシング 昇侍★(中継)	20:00 サーキットボクシング 山下 優一郎★(中継)	20:00 初心者フィジカル 漆原 季亮★	20:00 初心者キックボクシング 山井 拓未★			20
21	21:00 おやすみ前の夜ヨガ Yoshiko★(10/12休講)	21:00 ダイエットムエタイ 趙 岩★(中継)	21:00 初心者キックボクシング 山井 拓未★	21:00 超初心者キックボクシング 藤井 重綺★(中継)	21:00 おやすみ前の夜ヨガ Yoshiko★			21
22	21:45 クラス終了							22



# ★オンラインFIT 語学CH 10月時間割★

自宅がジムになる！専門チャンネルで楽々,語学勉強！  
 オンライン習い事！今なら最大2ヶ月無料キャンペーン実施中！

【営業時間】 下記をご参照ください。(年中無休)

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:00 オンライン英会話 初級 サヴァンナ★		7:00 オンライン英会話 初級 サヴァンナ★					7
8	8:00 中国語会話 初級 チョウ★	8:00 オンライン英会話 初級 サヴァンナ★	8:00 オンライン イタリア語 ダニエル★	8:00 オンライン英会話 初級 サヴァンナ★★				8
9	9:00 中国語発音 初級 チョウ★	9:00 30分オンライン英会話 ~9:30 サヴァンナ★	9:00 オンライン イタリア語 ダニエル★	9:00 30分オンライン英会話 ~9:30 サヴァンナ★				9
10		10:00 中国語会話 初級 チョウ★		10:00 オンライン イタリア語 ダニエル★		10:40~11:20	10:00 中国語会話 初級 チョウ★	10
11		11:00 中国語会話 中級 チョウ★★		11:00 オンライン イタリア語 ダニエル★		10:40 英会話初級 スタン★ ※定員10名まで	11:00 中国語会話 中級 チョウ★★	11
12	12:00 旅行英会話初級 イヴ★	12:00 ジム英会話 イヴ★	12:00 旅行英会話中級 イヴ★★	12:00 ジム英会話 イヴ★	12:00 旅行英会話初級 イヴ★	12:00 ジム英会話初級 カーメル★	12:00 旅行英会話中級 カーメル★★	12
13	13:00 ビジネス英会話 イヴ★	13:00 ビジネス英会話 イヴ★	13:00 ビジネス英会話 イヴ★	13:00 ビジネス英会話 イヴ★	13:00 ビジネス英会話 イヴ★	13:00 ビジネス英会話 カーメル★	13:00 ビジネス英会話 カーメル★	13
14						14:00 日常英会話 ドミニク★	14:00 日常英会話 ドミニク★	14
15						15:00 ビジネス英会話 ドミニク★	15:00 ビジネス英会話 ドミニク★	15
16			16:00 初級タイ語旅行会話 小林★		16:00 初級ムエタイタイ語 小林★	16:00 旅行で使える英会話 ドミニク★	16:00 旅行で使える英会話 ドミニク★	16
17	17:00 旅行英会話中級 ケイ★★	17:00 旅行英会話中上級 キャッシー★★	17:00 旅行英会話中上級 ケイ★★	17:00 ジム英会話 キャッシー★	17:00 旅行英会話中上級 ケイ★★	17:00 旅行英会話初級 ジル★	17:00 旅行英会話中上級 ジル★★	17
18	18:00 ビジネス英会話 ケイ★	18:00 ビジネス英会話 キャッシー★	18:00 ビジネス英会話 ケイ★	18:00 ビジネス英会話 キャッシー★	18:00 ビジネス英会話 ケイ★	18:00 ビジネス英会話 ジル★	18:00 ビジネス英会話 ジル★	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 中級 サヴァンナ★★	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 中級 サヴァンナ★★	19:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★	19:00 中国語会話 初級 チョウ★	19:00 中国語会話 初級 チョウ★	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 初級 サヴァンナ★	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 初級 サヴァンナ★	20:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★	20:00 中国語発音 中級 チョウ★	20:00 中国語発音 中級 チョウ★	20
21	21:00 中国語会話 初級 チョウ★		21:00 中国語入門 チョウ★					21
22	22:00 中国語発音 中級 チョウ★		22:00 中国語発音 中級 チョウ★					22
23								23

22:45 クラス終了

# ★キッズ英会話★



自宅で学習！

今なら2ヶ月無料！

【営業時間】下記をご参照ください。

【クラス難易度】★初心者向け

	火曜	日曜	
		11:00 英語リトミック ユリコ★	11
		11:45 クラス終了	12
17	17:00 英語リトミック リン★		
18	17:45 クラス終了		