



# ★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 4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！トイカツ会員様なら、無料で習い放題！

【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 サンフローヨガ 悠花★	7:00 目覚めスッキリ！ 【NEW】朝活ストレッチ／悠花★	7:00 YOGI-CK (ヨガで打力UP) 悠花★	7:15 おはヨガ ～8:00 Yoshiko★	7:00 脂肪燃焼！30min HIIT ～7:30 漆原 季亮★	30分、Half、30minと記載のあるクラスは、30分間のレッスンです。	7:00 ヴィンヤサヨガ 悠花★★	7	
8	8:00 脂肪燃焼！HIIT & CoolDown 悠花★	8:00 寝技ムーブ&フィジカル 悠花★	8:00 体幹バランス+クールダウン 【NEW】悠花★	8:00 おはよう太陽礼拝 ～8:50 Yoshiko★	8:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★		8:00 週末リセットヨガ 悠花★	8:00 脂肪燃焼！30min HIIT ～8:30 悠花★	8
9	9:00 布団の中から起きるまでの 【NEW】ストレッチ Yuie★	9:00 KICK×HIIT 悠花★	9:00 リラックス・ヨーガ MAKI★	9:00 MMAテクニック 悠花★	9:00 中級キックボクシング 漆原 季亮★★	9:00 お腹引き締めフィジカル 悠花★	9:00 ピラティス Yoshiko★25日休講	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 ウエストすっきりヨガ 河内★	10:00 瞑想講座 YAYOI★		10	
11	11:00 初心者フラダンス Ana★	11:00 リセット・ヨーガ MAKI★	11:00 超入門ベリーダンス Yuie★	11:00 リセット・ヨーガ MAKI★		11:00 初心者キックボクシング KAZU★	11:00 30分集中！フィジカル ～11:30 笹川 順平★	11	
12	12:00 エクササイズフラダンス Ana★	12:00 ストレッチ 小田 弥生★	12:00 MMAベーシック 悠花★	12:00 打撃コンビネーション 悠花★		12:00 フェイシャルマッサージ YAYOI★		12	
13	13:00 寝技ムーブ&フィジカル 悠花★	13:00 パレエ(初級バーレッスン) 小田 弥生★	13:00 パワーヨーガ YAYOI★	13:00 脂肪燃焼！30min HIIT ～13:30 悠花★	13:00 初心者キックボクシング 和田 拓也★	13:00 フットマッサージ YAYOI★	13:00 固い人の為のストレッチ 山井★	13	
14	14:00 初心者の為のやさしいヨガ 悠花★	14:00 ダイエットムエタイ 小林 準★13日休講	14:00 初心者キックボクシング 小林 準★14日休講	14:00 ボディメイク筋トレ Ayumi★	14:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也★	14:00 ファイトビート 平山 恵★(中継)	14:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	14	
15	15:00 シャドーキック&フィジカル 悠花★	15:00 ハタヨガ YAYOI★	15:00 リラハタヨガ YAYOI★	15:00 ヒップホップダンス Ayumi★		15:00 ハタヨガ 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 KICK×HIIT 悠花★	16:00 スローヴィンヤサヨガ 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	
17	17:00 メディテーション YAYOI★	17:00 リラックス・ヨーガ MAKI★	17:00 部分集中！30分ストレッチ ～17:30 (前屈編) 悠花★	17:00 ハタ・ヨーガ MAKI★	17:00 メディテーション YAYOI★	17:00 サークットボクシング 山下 優一郎★(中継)24日のみ		17	
18	18:00 超入門ベリーダンス Yuie★	18:00 ダンスで体幹トレーニング Yuie★	18:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	18:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★	18:00 TikTokダンス振付 【NEW】Yuie★	18:00 DANCE FIGHT OUT!! YONA★	18:00 スタイルアップダンシング！ YONA★	18	
19	19:00 ストレッチ Yuie★	19:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	19:00 K-POPダンス Ayumi★	19:00 美脚美尻&シェイプアップ 漆原 季亮★	19:00 1日の老廃物除去！ 下半身リンパマッサージ Yuie★	←リンパマッサージは、ボディクリームorオイルを使用します。	19:00 初心者キックボクシング 大石 智也★	19	
20	20:00 初心者キックボクシング 小林 準★	20:00 サークットボクシング 平山 恵★(中継)	20:00 FIT BOXING 平山 恵★(中継)	20:00 有酸素ボクシング 藤井 重綺★(中継)	20:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★		20:00 フィジカル&ストレッチ 大石 智也★	20	
21	21:00 筋膜リリースヨガ肩凝りスッキリ編 Yoshiko★(テニスボール使用)5日休講	21:00 夜のピラティス 【NEW】Yoshiko★	21:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	21:00 リラクゼーションストレッチ 漆原 季亮★	21:00 筋膜リリースヨガ下半身スッキリ編 Yoshiko★(テニスボール使用)	(中継)クラスは店舗混雑状況や事務手続き対応などにより、再放送になる場合がございます。予めご了承ください。		21	
22	22:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	22:00 自律神経を整える夜ヨガ 【NEW】Yoshiko★			22:00 おやすみ前の骨盤調整ヨガ Yoshiko★			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