



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 5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 サンフロアヨガ 悠花★	7:00 目覚めスッキリ！ 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★	7:00 プチトレ&ストレッチ 【NEW】悠花★	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★(4日休講)	8:00 体幹バランス+クールダウン 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 ストレッチ Yuie★	9:00 ダイエットKICK×HIIT 運動不足解消！悠花★(4日休講)	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★(9日代行)	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★	10:00 キックボクシング 再放送★	10	
11	11:00 初心者フラダンス Ana★(3日,31日休講)	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 フィジカル 再放送★	11	
12	12:00 エクササイズフラダンス Ana★(3日,31日休講)	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★	12:00 ハタヨガ 【NEW】Makoto	12	
13	13:00 寝技ムーブメント+プチトレ (道着不要)悠花★	13:00 パレエ(初級バーレスク) 小田 弥生★	13:00 パワーヨガ 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 初心者キックボクシング 漆原 季亮★		13	
14		14:00 ダイエットムエタイ 小林 準★	14:00 初心者キックボクシング 小林 準★	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 フィジカル 漆原 季亮★	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 ダイエットKICK×HIIT 運動不足解消！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 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)	17:00 柔術の為のストレッチヨガ 【NEW】Makoto	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 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 足痩せリンパマッサージ 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★30日休講	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★30日休講	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)	21:00 夜のピラティス 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)(7日休講)	(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 Yoshiko★	30分、Half、30minと記載のあるクラスは、30分間のレッスンです。		22:00 おやすみ前の骨盤調整ヨガ Yoshiko★(7日休講)			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



★オンラインFIT 英会話CH 5月時間割★

自宅でラーニング！専門チャンネルで楽々英会話！
 オンライン習い事！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
8		8:00 旅行【日本語◎】 【NEW】高橋★			8:00 日常【日本語◎】 【NEW】高橋★			8
9		9:00 ビジネス【日本語◎】 【NEW】高橋★			9:00 旅行【日本語◎】 【NEW】高橋★		9:00 旅行【日本語◎】 【NEW】高橋★	9
10			10:00 ビジネス【日本語◎】 【NEW】高橋★				10:00 ビジネス【日本語◎】 【NEW】高橋★	10
11			11:00 日常【日本語◎】 【NEW】高橋★				11:00 日常【日本語◎】 【NEW】高橋★	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★(1日休講)	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★(1日休講)	13:00 ビジネス英会話 カーメル★	13
14		14:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★		14:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★		14:00 日常英会話 ドミニク★【日本語○】	14:00 日常英会話 ドミニク★【日本語○】	14
15		15:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★		15:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★		15:00 ビジネス英会話 ドミニク★【日本語○】	15:00 ビジネス英会話 ドミニク★【日本語○】	15
16						16:00 旅行で使える英会話 ドミニク★【日本語○】	16:00 旅行で使える英会話 ドミニク★【日本語○】	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★(1日休講)	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★(1日休講)	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 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★★		20:00 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

【日本語◎○】と記載のあるクラスは、日本語も交えて会話をしますので、まったく喋れない方でも安心してご参加いただけます。



★オンラインFIT 語学CH 5月時間割★

自宅でラーニング！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ヶ月無料プラン実施中！

【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
8								8
9								9
10				10:00 オンラインイタリア語 ダニエル★(6日休講)				10
11				11:00 オンラインイタリア語 ダニエル★(6日休講)				11
12								12
13								13
14								14
15								15
16			16:00 タイ語旅行会話【入門】 小林★		16:00 ムエタイタイ語【入門】 小林★			16
17								17
18								18
19								19
20								20
21								21
22								22
23								23

中国語は一旦終了となります。
講師が見つかり次第、再開予定です。
ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

すべてのクラスが、日本語も交えて会話しますので、まったく喋れない方でも安心してご参加いただけます。

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。

★EXCEL/マクロ入門 5月時間割★



自宅で習得！スキルアップしましょう！
トイカツ会員様なら、無料で習い放題！

【開講時間】下記をご参照ください。

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け

日曜

10時～11時

マクロ/プログラミング入門
基礎編

山井 拓未★

日曜

11時～12時

マクロ/プログラミング入門
応用/実践編

山井 拓未★★

今月はVBAを使ったプログラミングを学びます。
プログラミングが初めての方は、10時の基礎編からご参加ください。

★キッズ英会話 5月時間割★



音楽に合わせて楽しくレッスン！

トイカツ会員のお子様なら無料で習い放題！

【開講時間】下記をご参照ください。

【クラス難易度】★初心者向け

水曜

18時～18時45分

英語リトミック
(音楽に合わせたレッスンです)

リン★

土曜

11時～11時45分

英語リトミック
(音楽に合わせたレッスンです)

ユリコ★

水曜18時に変更になりました。

日本語を交えて会話しますので、英語が初めてのお子様でも安心してご参加いただけます。
※会員様のお子様であれば、どなたでも無料でご参加可能です。