



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 7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！ 朝活ストレッチ/悠花★	7:00 YOGI-CK (ヨガで打力UP!) 悠花★		7:00 ゆるめヨーガ 悠花★	7:00 プチトレ&ストレッチ 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★	8:00 体幹バランス+クールダウン 悠花★	7:30 はじめてのアシュタンガヨガ ~8:50 Yoshiko★ (7:30~礼拝解説等、8:00~スタンディング)	8:00 モーニングピラティス 悠花★	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 アニマルフロー&ストレッチ(30分) ~9:30 悠花★	9:00 ダイエットKICK×HIIT 運動不足解消！悠花★	9:00 リラックス・ヨーガ MAKI★	9:00 打撃コンビネーション 【NEW】悠花★(29日休講)	9:00 KICK×HIIT(30分) ~9:30 運動不足解消！悠花★	9:00 お腹引き締めフィジカル 悠花★	9:00 ピラティス Yoshiko★	9
10		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 打撃ボディワーク 【NEW】悠花★	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 山井 拓未★	11:00 初心者キックボクシング KAZU★	11:00 初心者キックボクシング 大石 智也★	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 フェイシャルマッサージ YAYOI★	12:00 ハタヨガ Makoto★	12
13		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 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★				13
14	14:00 初心者の為のやさしいヨガ YAYOI★	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 タオルストレッチ 悠花★		14:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	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 キックボクシング基礎入門 悠花★	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 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	16:00 スローヴィンヤサヨガ MAKI★★★	16:00 フットマッサージ YAYOI★(2日、9日休講)	16:00 フットマッサージ YAYOI★	16:00 超初心者キックボクシング ソン イルジュン★(18日、25日休講)	16
17	17:00 メディテーション YAYOI★	17:00 ディープストレッチング・ヨーガ MAKI★		17:00 ハタ・ヨーガ MAKI★	17:00 メディテーション YAYOI★(2日、9日休講)	17:00 超初心者キックボクシング ソン イルジュン★	17:00 YOGAfor柔術 Makoto★★	17
18		18:00 初心者キックボクシング 【NEW】大石 智也★	18:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★					18
19	19:00 超初心者キックボクシング 【NEW】ソン イルジュン★	19:00 超初心者キックボクシング 【NEW】ソン イルジュン★	19:00 K-POPダンス Ayumi★	19:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	19:00 サーキットボクシング 平山 恵★(中継)			19
20	20:00 初心者キックボクシング 小林 準★		20:00 FIT BOXING 平山 恵★(中継)	20:00 有酸素キック 藤井 重綺★(中継)	20:00 超初心者キックボクシング 【NEW】ソン イルジュン★			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★(13日休講)	21:00 超初心者キックボクシング ソン イルジュン★(21日、28日休講)	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)23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★(13日休講)		22:00 ピラティス Makoto★	22:00 おやすみ前の骨盤調整ヨガ Yoshiko★(23日休講)	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
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 7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◎】 高橋★				8:00 日常【日本語◎】 高橋★	【日本語◎】と記載のあるクラスは、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。	
9		9:00 ビジネス【日本語◎】 高橋★				9:00 旅行【日本語◎】 高橋★	9:00 日常【日本語◎】 高橋★	9:00 旅行【日本語◎】 高橋★
10		10:00 ビジネス【日本語◎】 高橋★					10:00 英語ベーシックライティング 高橋★	
11			11:00 日常【日本語◎】 高橋★					11:00 TOEIC&R対策 高橋★
12	12:00 旅行英会話初級 イヴ★	12:00 ジム英会話 イヴ★(20日休講)	12:00 旅行英会話中級 イヴ★(21日休講)	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★	
13	13:00 ビジネス英会話 イヴ★	13:00 ビジネス英会話 イヴ★(20日休講)	13:00 ビジネス英会話 イヴ★(21日休講)	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★	
14	14:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★					14:00 日常英会話【日本語○】 ドミニク★(31日休講)		
15	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【日本語○】 ドミニク★(31日休講)		
16						16:00 旅行で使える英会話【○】 ドミニク★(31日休講)		
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★★(20日休講)	17:00 旅行英会話中上級 ケイ★★(21日休講)	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★★	
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★(20日休講)	18:00 ビジネス英会話 ケイ★(21日休講)	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★	
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★		
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★★		
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



★Excelマクロ入門/キッズ英会話CH 7月時間割★

自宅でExcelスキルアップ！ 音楽に乗せて楽しくキッズ英会話！

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					
1 週目	Excelマクロ入門のクラスです	文法編では、基礎構文を学び、試験に必要な知識を身に着けます。 実践編では、実際にプログラミングを行い、実務で活かせるスキルを習得します。 PCをご用意してご参加ください。 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。			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 2日 夜20:00 マクロ文法編★ ①マクロの記録と実行方法 </div> <div style="text-align: center;"> 3日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ </div> <div style="text-align: center;"> 4日 昼10:00 マクロ文法編★ ④セルの操作 昼11:00 マクロ実践編★★ 山井 拓未 </div> </div>			1 週目				
Excelマクロ入門のクラスです	2 週目							7日	9日	10日	11日	2 週目
キッズ英会話のクラスです	3 週目							14日	16日	17日	18日	3 週目
4 週目	19日	4 週目	23日	24日	25日	4 週目						
5 週目	28日	5 週目	30日	31日	5 週目							



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。