



# ★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 9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 ピラティス 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 骨盤調整YOGA ※Makoto★(19日,26日)	7	
8	8:00 脂肪燃焼！HIIT & CoolDown 悠花★	8:00 ピラティス&ムーブメント 【New】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 ヴィンヤサヨガ 悠花★★	8:00 脂肪燃焼！30min HIIT ~8:30 山井★	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 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 Let's！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+ヨガ YAYOI★	10:00 初心者キックボクシング 大石 智也★	10	
11	11:00 初心者フラダンス Ana★(20日休講)	11:00 リセット・ヨーガ MAKI★	11:00 打撃ボディワーク 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 基礎からのキックボクシング KAZU★		11	
12	12:00 エクササイズフラダンス Ana★(20日休講)	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 ダイエットムエタイ 小林 準★	13:00 バレエ(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★	13:00 初心者キックボクシング 和田 拓也★	13:00 ダイエットムエタイ 小林 準★	13:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	13	
14	14:00 美尻トレーニング 小林 準★	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 リラックス・ヨーガ MAKI★	14:00 ファイトビート 平山 恵★(中継)	14:00 ファイトビート 平山 恵★(中継)	14	
15		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 有酸素ボクシング 中野 紗知★(中継)	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 初心者ムエタイ 小林 準★	16:00 アシュタンガ YAYOI★★	16:00 ダイエットムエタイ 小林 準★	16:00 スローヴィンヤサヨガ MAKI★★★	16:00 170cal燃焼ダンス 【NEW】yuie★	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★	16	
17	17:00 ヨガ YAYOI★	17:00 ディープストレッチング・ヨーガ MAKI★	17:00 ヨガ YAYOI★	17:00 ハタ・ヨーガ MAKI★	17:00 ベリーフィットネス 【NEW】yuie★	17:00 超初心者キックボクシング ソン イルジュン★(4日休講)	17:00 YOGAfor柔術 Makoto★★	17	
18	18:00 腰痛解消トレーニング 小林 準★	18:00 初心者キックボクシング 大石 智也★	18:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★		18:00 ダイエット食事法 【NEW】yuie★	(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。  30分、Half、30minと記載のあるクラスは、30分間のレッスンです。  ※日曜朝7時のヨガは、9月は19日と26日のみとなります。			
19	19:00 超初心者キックボクシング ソン イルジュン★	19:00 超初心者キックボクシング ソン イルジュン★	19:00 K-POPダンス Ayumi★	19:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★	19:00 ファイトビート 平山 恵★(中継)				
20	20:00 初心者キックボクシング 小林 準★	20:00 ファイトビート 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 ソン イルジュン★				
21	22:00 フローヨガ 【New】Makoto★	21:00 ナイトピラティス (ヒップアップ) Yoshiko★	21:00 超初心者キックボクシング ソン イルジュン★(1日休講)	21:00 リラクゼーションストレッチ 漆原 季亮★	21:00 ナイトピラティス (ウエスト周り) Yoshiko★				
22	22:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	22:00 筋膜リリースヨガ (肩凝り腰痛改善) Yoshiko★		22:00 ピラティス Makoto★(30日休講)	22:00 筋膜リリースヨガ (下半身編) Yoshiko★				
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。								



# ★オンラインFIT 英会話CH 9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

7	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	7
8	8:00 旅行【日本語◎】 高橋★		8:00 ビジネス【日本語◎】 高橋★	8:00 日常【日本語◎】 高橋★		8:00 日常【日本語◎】 高橋★	8:00 旅行【日本語◎】 高橋★	8
9	9:00 ビジネス【日本語◎】 高橋★		9:00 日常【日本語◎】 高橋★	9:00 旅行【日本語◎】 高橋★		9:00 英語ベーシックライティング 高橋★	9:00 TOEIC&R対策 高橋★	9
10						10:00 TOEIC&R対策 高橋★	10:00 英語ベーシックライティング 高橋★	10
11								11
12	12:00 日常英会話 マーシー★★	12:00 日常英会話 マーシー★★	12:00 日常英会話 マーシー★★	12:00 日常英会話 マーシー★	12:00 日常英会話 マーシー★	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 マーシー★★	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★★	13:00 ビジネス英会話 マーシー★★	13:00 ビジネス英会話 マーシー★★	13:00 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 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 日常英会話 キャシー★★	17:00 日常英会話 キャシー★★	17:00 日常英会話 キャシー★★	17:00 日常英会話 キャシー★★	17:00 日常英会話 キャシー★★	17:00 日常英会話 ジル★★	17:00 日常英会話 ジル★★★	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 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 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



# ★オンラインFIT 語学CH 9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								
8	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。							
9								
10								
11				10:00 イタリア語会話 ダニエル★ 11:00 イタリア語会話 ダニエル★				
12								
13								
14								
15							15:00 韓国語会話 ソン イルジュン★	
16					16:00 初級旅行タイ語 小林★			
17								
18						18:00 韓国語会話 ソン イルジュン★(4日休講)		
19					19:00 韓国語会話 ソン イルジュン★			
20	20:00 韓国語会話 ソン イルジュン★							
21								
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。							



10:00 イタリア語会話  
ダニエル★  
11:00 イタリア語会話  
ダニエル★



11:00 中国語会話  
張拓稀★



16:00 初級旅行タイ語  
小林★

18:00 韓国語会話  
ソン イルジュン★(4日休講)

19:00 韓国語会話  
ソン イルジュン★

20:00 韓国語会話  
ソン イルジュン★



★Excelマクロ入門/キッズ英会話CH 9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	 <p>NEW! キッズ英会話</p> <p>キッズ英会話のクラスです</p> <p>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。</p>		 <p>1日</p> <p>夜18:00 英語リトミック★ パン</p>	 <p>Excelマクロ入門のクラスです</p> <p>Excelマクロ入門のクラスです</p> <p>文法編では、基礎構文を学び、試験に必要な知識を身に付けます。          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。</p>		 <p>4日</p> <p>昼11:00 英語リトミック★ ユリコ</p>	 <p>5日</p> <p>昼10:00 マクロ文法編★ ⑤ステートメント 昼11:00 マクロ実践編★★ 山井 拓未</p>	1週目
2週目			<p>8日</p> <p>夜18:00 英語リトミック★ パン</p>			<p>11日</p> <p>昼11:00 英語リトミック★ ユリコ</p>	<p>12日</p> <p>昼10:00 マクロ文法編★ ⑥関数 昼11:00 マクロ実践編★★ 山井 拓未</p>	2週目
3週目			<p>15日</p> <p>夜18:00 英語リトミック★ パン</p>			<p>18日</p> <p>昼11:00 英語リトミック★ ユリコ</p>	<p>19日</p> <p>昼10:00 マクロ文法編★ ⑦シートとブックの操作 昼11:00 マクロ実践編★★ 山井 拓未</p>	3週目
4週目			<p>22日</p> <p>夜18:00 英語リトミック★ パン</p>			<p>25日</p> <p>夜18:00 英語リトミック★ ユリコ</p>	<p>26日</p> <p>昼10:00 マクロ文法編★ ①マクロの記録と実行方法 昼11:00 マクロ実践編★★ 山井 拓未</p>	4週目
5週目			<p>29日</p> <p>夜18:00 英語リトミック★ パン</p>					5週目
<p>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。</p>								23