



# ★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 10月時間割★

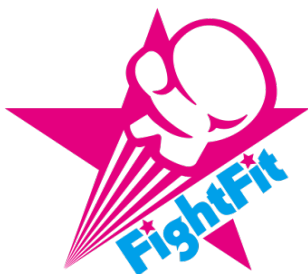
自宅がジムになる！専門チャンネルで楽々トレーニング！  
 オンライン格闘技！トイカツ会員様なら、無料で習い放題！

【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★	7:30 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)	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★	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★		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
9	9:00 アニマルフロー&ストレッチ(30分) ~9:30 悠花★	9:00 脂肪燃焼！30min HIIT ~9:30 悠花★	9:00 リラックス・ヨーガ MAKI★		9:00 脂肪燃焼！30min HIIT ~9:30 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★(10日休講)	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★	11:00 リセット・ヨーガ MAKI★		11:00 リセット・ヨーガ MAKI★		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★	12:00 ストレッチ 小田 弥生★(26日休講)				12:00 フェイシャルマッサージ YAYOI★	12:00 ハタヨガ Makoto★(3日休講)	12
13	13:00 170cal燃焼ダンス 【NEW】yuie★	13:00 パレエ(初級バーレッスン) 小田 弥生★(26日フラダンス/Ana)	13:00 パワーヨーガ YAYOI★		13:00 初心者キックボクシング 和田 拓也★	13:00 ヨガ YAYOI★		13
14	14:00 ベリーフィットネス 【NEW】yuie★	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★(7日休講)	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 ダイエット食事法 【NEW】yuie★	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★(7日休講)	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 アシュタンガ YAYOI★★		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 超初心者キックボクシング ゾン 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 超初心者キックボクシング ゾン イルジュン★	17:00 YOGAfor柔術 Makoto★★(3日休講)	17
18		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★					
19	19:00 超初心者キックボクシング ゾン 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 ミュージックヴィンヤサヨガ 【NEW】Yoshiko★			
21	21:00 フローヨガ Makoto★	21:00 ナイトピラティス Yoshiko★	21:00 超初心者キックボクシング ゾン イルジュン★	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 【NEW】Yoshiko★			
22		22:00 筋膜リリースアロマヨガ Yoshiko★	22:00 陰Yoga Makoto★(13日休講)	22:00 ピラティス Makoto★	22:00 筋膜リリースアロマヨガ (超リラックス) Yoshiko★(30分)			
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。							

(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。



# ★オンラインFIT 英会話CH 10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
7								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○】(2日高橋)	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○】(2日高橋)	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○】(2日高橋)	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 10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	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。							8	
9									9
10									10
11				10:00 イタリア語会話 ダニエル★		11:00 中国語会話 張拓稀★		11	
12								12	
13								13	
14								14	
15								15	
16								16	
17					16:00 初級旅行タイ語 小林★			17	
18	20:00 韓国語会話 ソン イルジュン★					18:00 韓国語会話 ソン イルジュン★	17:00 韓国語会話 ソン イルジュン★	18	
19								19	
20								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



# ★Excelマクロ入門/キッズ英会話CH 10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	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;">キッズ英会話のクラスです</div>		 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;">Excelマクロ入門のクラスです</div>		<div style="text-align: center;">☀️ 2日</div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;">                     昼11:00 英語リトミック★ ユリコ                 </div>	<div style="text-align: center;">☀️ 3日</div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; text-align: center;">                     昼10:00 マクロ実践編★ 山井 拓未                 </div> <div style="background-color: #ffa500; padding: 5px; text-align: center;">                     昼11:00 マクロ実践編★★ 山井 拓未                 </div>	1 週目			
2 週目					<div style="text-align: center;">🌙 6日</div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;">                     夜18:00 英語リトミック★ パン                 </div>	<div style="text-align: center;">☀️ 9日</div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;">                     昼11:00 英語リトミック★ ユリコ                 </div>	<div style="text-align: center;">🌙 10日</div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; text-align: center;">                     昼10:00 マクロ実践編★ 山井 拓未                 </div> <div style="background-color: #ffa500; padding: 5px; text-align: center;">                     昼11:00 マクロ実践編★★ 山井 拓未                 </div>	2 週目		
3 週目					<div style="text-align: center;">☀️ 13日</div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;">                     夜18:00 英語リトミック★ パン                 </div>	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。		<div style="text-align: center;">☀️ 16日</div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;">                     昼11:00 英語リトミック★ ユリコ                 </div>	<div style="text-align: center;">🌙 17日</div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; text-align: center;">                     昼10:00 マクロ実践編★ 山井 拓未                 </div> <div style="background-color: #ffa500; padding: 5px; text-align: center;">                     昼11:00 マクロ実践編★★ 山井 拓未                 </div>	3 週目
4 週目					<div style="text-align: center;">☀️ 20日</div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;">                     夜18:00 英語リトミック★ パン                 </div>	<div style="text-align: center;">☀️ 23日</div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;">                     夜18:00 英語リトミック★ ユリコ                 </div>	<div style="text-align: center;">☀️ 24日</div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; text-align: center;">                     昼10:00 マクロ実践編★ 山井 拓未                 </div> <div style="background-color: #ffa500; padding: 5px; text-align: center;">                     昼11:00 マクロ実践編★★ 山井 拓未                 </div>	4 週目		
5 週目					<div style="text-align: center;">☀️ 27日</div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;">                     夜18:00 英語リトミック★ パン                 </div>	<div style="text-align: center;">☀️ 30日</div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;">                     夜18:00 英語リトミック★ ユリコ                 </div>	<div style="text-align: center;">🌙 31日</div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; text-align: center;">                     昼10:00 マクロ実践編★ 山井 拓未                 </div> <div style="background-color: #ffa500; padding: 5px; text-align: center;">                     昼11:00 マクロ実践編★★ 山井 拓未                 </div>	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。								23		