



# ★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 11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！ 温活ストレッチ/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★	7
8	8:00 脂肪燃焼！HIIT & CoolDown 悠花★	7:50 アシュタンガ初級+ポーズ練習 ~8:45 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 はじめてのアシュタンガヨガ Yoshiko★	8
9	9:00 アニマルフロー&ストレッチ(30分) ~9:30 悠花★	8:50 HIIT×ピラティス ~9:20 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★	9
10		10:00 ハタ・ヨーガ MAKI★★		10:00 ディープストレッチングヨーガ MAKI★	10:00 ウェストすつきりヨガ 河内★	10:00 瞑想+ヨガ YAYOI★		10
11		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 ストレッチ 小田 弥生★		12:00 ベリーダンスエクササイズ 【NEW】yuie★		12:00 ハタヨガ 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 ヨガ YAYOI★			13:00 フットマッサージ YAYOI★		13
14					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
15							15:00 有酸素ボクシング 照井 純一★(中継)	15
16				16:00 スローヴィンヤサヨガ MAKI★★★				16
17	17:00 有酸素ボクシング 中野 紗知★(中継)	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 有酸素ボクシング 中野 紗知★(中継)		17:00 YOGAfor柔術 Makoto★★	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 K-POPダンス Ayumi★	19:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★				
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 有酸素ボクシング 中野 紗知★(中継)	20:00 有酸素キック 藤井 重綺★(中継)				
21	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 ソン 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 Yoshiko★(12日休講)			
22	22:00 筋膜リリースアロマヨガ Yoshiko★		22:00 陰Yoga Makoto★	22:00 ピラティス Makoto★	22:00 筋膜リリースヴィンヤサヨガ Yoshiko★(12日休講)			
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 11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 TOEICL&R対策 高橋★	9
10						10:00 TOEICL&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★★(1日休講)	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★★(1日休講)	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 真面目な日常会話とジョーク 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 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】	15:00 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】	15
16							16:00 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】	16
17	17:00 日常英会話 キャシー★★(1日ドミニク)	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★★(1日アンジェラ)	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



# ★キッズ英会話CH 11月時間割★

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: 10px auto; width: fit-content;">キッズ英会話のクラスです</div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">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>		 3日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; margin: 5px auto; width: 100%;">夜18:00 英語リトミック★ パン</div>			 6日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; margin: 5px auto; width: 100%;">昼11:00 英語リトミック★ ユリコ</div>	1 週目	
2 週目			10日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; margin: 5px auto; width: 100%;">夜18:00 英語リトミック★ パン</div>		13日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; margin: 5px auto; width: 100%;">昼11:00 英語リトミック★ ユリコ</div>	2 週目		
3 週目			17日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; margin: 5px auto; width: 100%;">夜18:00 英語リトミック★ パン</div>		20日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; margin: 5px auto; width: 100%;">昼11:00 英語リトミック★ ユリコ</div>	3 週目		
4 週目			24日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; margin: 5px auto; width: 100%;">夜18:00 英語リトミック★ パン</div>		27日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; margin: 5px auto; width: 100%;">夜18:00 英語リトミック★ ユリコ</div>	4 週目		
5 週目							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