



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 1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 代謝UP！全身リリース★悠花 ストレッチボール(バスタオル代用可)	7:30 はじめてのアシュタンガヨガ	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★	~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★		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 リセット・ヨーガ (肩凝り解消) MAKI★		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 のりたまヨガ★	10:00 瞑想+ヨガ YAYOI★		10
11		11:00 ハタ・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 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
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★★☆			16:00 超初心者キックボクシング ソン イルジュン★	16
17		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 体幹YOGA Makoto★★★	17
18								
19								
20	20:00 初心者キックボクシング 小林 準★		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 PhysicalYOGA Makoto★			21:00 ナイトピラティス 【NEW】Yoshiko★			
22			22:00 陰Yoga Makoto★	22:00 ピラティス Makoto★	22:00 筋膜リリース骨盤リセット 【NEW】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。年末年始は時間割が変更となります。							




★オンラインFIT 英会話CH 1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 ビジネス【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 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 オンライン英会話 初級 アンジェラ★				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		11:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★						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 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】		14
15						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 キャッシュ★★	17:00 日常英会話 キャッシュ★★	17:00 日常英会話 キャッシュ★★	17:00 日常英会話 キャッシュ★★	17:00 日常英会話 キャッシュ★★	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 キャッシュ★★	18:00 ビジネス英会話 キャッシュ★★	18:00 ビジネス英会話 キャッシュ★★	18:00 ビジネス英会話 キャッシュ★★	18:00 ビジネス英会話 キャッシュ★★	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
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
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。年末年始は時間割が変更となります。							23













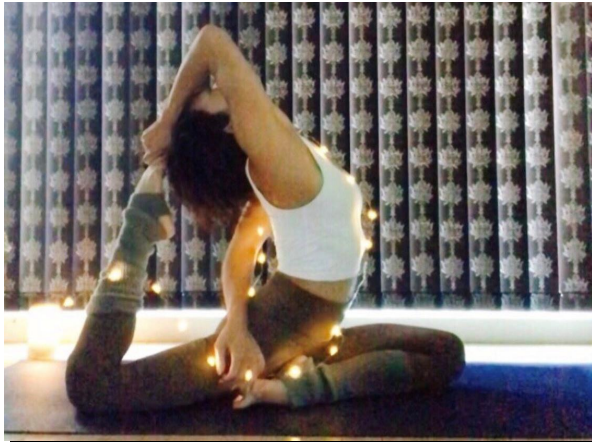
★キッズ英会話CH 1月時間割★

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	 <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>					 1日 1日は休講となります		
2週目						 5日 夜18:00 英語リトミック★ バン	 8日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ	
3週目						 12日 夜18:00 英語リトミック★ バン	 15日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ	
4週目						 19日 夜18:00 英語リトミック★ バン	 22日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ	
5週目						 26日 夜18:00 英語リトミック★ バン	 29日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ	
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	



Yoshiko

指導クラス: ヨガ ピラティス アロマテラピー
ヨガ歴: 7年 ピラティス歴: 10年

正しい姿勢と呼吸から精神と体のバランスを整え、
心身ともに健康に！



MAKI

指導クラス: ヨーガ
ヨガ歴: 12年

ヨーガでHappy Lifeを目指しましょう♪



悠花

指導クラス: ヨガ、ピラティス、HIIT系
格闘技歴: 2年 ヨガ歴: 3年

ヨガに出会い、格闘技に出会い、そこで得た知識と経験
を皆様に悠花式メソッドでお伝えします。



ドミニク

指導クラス: 英会話

日本在住: 20年 トイカツでのレッスン: 3年

*I teach an interesting and informative class. With
me, you will improve quickly. Thank you.*



Makoto

指導クラス: ヨガ

趣味: 柔術、ランニング

YOGAで自分の身体の変化に気付き感じる事を目的とし、心も体も綺麗になるサポートをさせていただきます。



小林 準

指導クラス: キックボクシング

趣味: ネコと遊ぶこと、お守り集め

ご自宅でも楽しく一緒に汗を流しましょう。



のりたまヨガ

指導クラス: ヨガ

好きなヨガ: アシュタンガヨガ、陰ヨガ

呼吸をしながらのびのびと動いていくヨガの誘導をしています。体調やご希望に添ったヨガレッスンをしています。



YAYOI

指導クラス: ヨガ

指導歴: 7年

生徒さんとの距離を近く、分かりやすく的確な指導を心がけています。