



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 3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 美活！ストレッチ 悠花★	7:00 全身リリースストレッチポール (バスタオル代用可) 悠花★		7:00 ゆるめYOGA 悠花★	7:00 プチトレ・ゆるストレッチ 悠花★	7:00 骨盤調整Yoga Makoto★	7	
8	7:50 HIIT & Cooldown ~8:35 悠花★	7:50 心身に優しいアシュタンガ ~8:35 悠花★	7:50 体幹バランス&Cooldown ~8:35 悠花★	7:30 はじめてのアシュタンガヨガ ~8:50 Yoshiko★ <small>(7:30~礼拝解説等、8:00~スタンディング)</small>	7:50 モーニングピラティス ~8:35 悠花★	7:50 ヴィンヤサヨガ ~8:35 悠花★★	8:00 はじめてのアシュタンガヨガ Yoshiko★	8	
9		↑ ヨガブロック(椅子でも可)2個使用	9:00 リラックス・ヨーガ MAKI★		8:40 脂肪燃焼！30min HIIT ~9:10 悠花★	8:40 お腹引き締めフィジカル ~9:25 悠花★	9:00 姿勢改善ピラティス 【NEW】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	
11		11:00 ハタ・ヨーガ MAKI★★		11:00 リセット・ヨーガ MAKI★		11:00 初心者キックボクシング KAZU★		11	
12		12:00 ストレッチ 小田 弥生★						12	
13	13:00 ハタ・ヨーガ入門 【NEW】MAKI★	13:00 バレエ(初級バーレッスン) 小田 弥生★						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★★☆			16:00 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 ディープストレッチング・ヨーガ (股関節にフォーカス!) MAKI★	17:00 ハタ・ヨーガ MAKI★	17:00 初心者キックボクシング KAZU★			17	
18								18	
19						19:00 YinYangYOGA 悠花★		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 照井 純一★(中継)				日曜夜は週によって開催時間、講師・内容が異なります。	20:00 セルフコンディショニング 悠花★(13日,20日) デトックスヨガ/Makoto★(27日)	20	
21	21:00 美尻ピラティス 【NEW】Yoshiko★				21:00 ウエストシェイブピラティス 【NEW】Yoshiko★		21:00 日曜夜のリラクソスヨガ Yoshiko★(6日開講)	21	
22	22:00 セルフ整体ヨガ 【NEW】Yoshiko★			22:00 ピラティス Makoto★	22:00 筋膜リリース骨盤リセット Yoshiko★			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



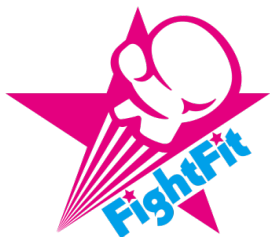
★オンラインFIT 英会話CH 3月時間割★

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 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
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。							23













★キッズ英会話CH 3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 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>		 2日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ パン </div>			 5日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ </div>		1 週目
2 週目			 9日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ パン </div>			 12日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ </div>		2 週目
3 週目			 16日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ パン </div>			 19日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ </div>		3 週目
4 週目			 23日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ パン </div>			 26日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ </div>		4 週目
5 週目			 30日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ パン </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



Yoshiko

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



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。



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。



照井 純一

指導クラス: 有酸素ボクシング
格闘技歴: キックボクシング6年

一緒に練習して上手くなりましょう!