



# ★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 4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 Yoshiko★	9	
10		10:00 リセット・ヨーガ (肩、肩甲骨ほぐし) MAKI★		10:00 ディープストレッチングヨーガ MAKI★	10:00 陰陽ヨガ 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 (肩、肩甲骨ほぐし) MAKI★		11:00 キックde太ももシェイプアップ！ 【NEW】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 MAKI★	13:00 バレエ(初級バーレソン) 小田 弥生★						13	
14					14:00 リラックス・ヨーガ MAKI★			14	
15				15:00 スローヴィンヤサヨガ MAKI★★☆			15:00 有酸素ボクシング 照井 純一★(中継)	15	
16		16:00 ディープストレッチング・ヨーガ MAKI★		16:00 ハタ・ヨーガ MAKI★			16:00 超初心者キックボクシング ソーン イルジュン★	16	
17		↑ 1時間早まりました。	17:00 やさしいヴィンヤサスタイル・ヨーガ (股関節にフォーカス！) MAKI★	↑ 1時間早まりました。	17:00 キックde腹筋 【NEW】KAZU★			17	
18								18	
19							19:00 デトックスYOGA(10日) ピラティスヨガ(17日24日) Makoto★	19	
20	20:00 初心者キックボクシング 小林 準★					20:00 YinYangYOGA 悠花★	20:00 セルフコンディショニング 悠花★(10日,24日) デトックスYOGA/Makoto(3日)	20	
21	21:00 美尻ピラティス Yoshiko★				21:00 ウエストシェイプピラティス Yoshiko★(1日,8日開講)	↑ 1時間遅くなりました。	21:00 日曜夜のリラクソンヨガ Yoshiko★(3日開講)	21	
22	22:00 セルフ整体ヨガ Yoshiko★				22:00 筋膜リリース&ストレッチヨガ Yoshiko★(1日,8日開講)		日曜夜は週によって開催時間、講師・ 内容が異なります。	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 4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

No.	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	No.
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 4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: #fff9c4; display: inline-block;">             昼11:00 英語リトミック★ ユリコ           </div>		1 週目
2 週目			 6日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #fff9c4; display: inline-block;">             夜18:00 英語リトミック★ パン           </div>				 10日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #fff9c4; display: inline-block;">             昼11:00 英語リトミック★ ユリコ           </div>	2 週目
3 週目			 13日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #fff9c4; display: inline-block;">             夜18:00 英語リトミック★ パン           </div>				 17日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #fff9c4; display: inline-block;">             昼11:00 英語リトミック★ ユリコ           </div>	3 週目
4 週目			 20日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #fff9c4; display: inline-block;">             夜18:00 英語リトミック★ パン           </div>			 23日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #fff9c4; display: inline-block;">             昼11:00 英語リトミック★ ユリコ           </div>	4 週目	
5 週目			 27日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #fff9c4; display: inline-block;">             夜18:00 英語リトミック★ パン           </div>			 30日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #fff9c4; display: inline-block;">             昼11:00 英語リトミック★ ユリコ           </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!