



# ★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 5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 美尻・美脚フィジカル ~8:20 悠花★(30分)	7:50 体幹バランス&Cooldown ~8:35 悠花★		7:50 モーニングピラティス ~8:35 悠花★	7:50 ヨガティス ~8:35 悠花★★		8	
9			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	
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！ 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(初級バーレッシン) 小田 弥生★						13	
14					14:00 リラックス・ヨーガ MAKI★			14	
15	15:00 ナチュラルフローヨガ 【NEW】you★			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 ピラティス&リラックス 【NEW】you★	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	
17			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★		17:00 キックde腹筋 KAZU★			17	
18							18:00 ピラティスYOGA Makoto★(8日22日29日開講)	18	
19						19:30 陰ヨガ/Makoto★ ~20:15 (7日14日28日開講)		19	
20			20:00 ボディメンテナンス 【NEW】you★				20:00 デトックスYOGA Makoto★(15日開講)	20	
21								21	
22		22:00 ピラティスYOGA Makoto★(10日,24日開講)					土曜、日曜夜は週によって開講時間が異なります。	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 5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 5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;">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>		 4日 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: x-small;">夜18:00 英語リトミック★ パン</div>			 7日 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: x-small;">昼11:00 英語リトミック★ ユリコ</div>		1 週目
2 週目			 11日 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: x-small;">夜18:00 英語リトミック★ パン</div>			 14日 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: x-small;">昼11:00 英語リトミック★ ユリコ</div>		2 週目
3 週目			 18日 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: x-small;">夜18:00 英語リトミック★ パン</div>			 21日 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: x-small;">昼11:00 英語リトミック★ ユリコ</div>		3 週目
4 週目			 25日 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: x-small;">夜18:00 英語リトミック★ パン</div>			 28日 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: x-small;">昼11:00 英語リトミック★ ユリコ</div>		4 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

<b>you</b>	<b>悠花</b>	<b>Makoto</b>	<b>のりたまヨガ</b>
<p>指導クラス: ヨガ、ピラティス  <small>ヨガ歴15年(指導4年)、ピラティス歴3年(指導1年)</small></p> <p>ヨガで心と身体のバランスを整え、ピラティスで姿勢改善、身体の機能的ポジションへ導いていきましょう。</p>	<p>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</p> <p>ヨガに会い、格闘技に会い、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。</p>	<p>指導クラス: ヨガ        趣味: 柔術、ランニング</p> <p>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。</p>	<p>指導クラス: ヨガ        好きなヨガ: アシュタンガヨガ、陰ヨガ</p> <p>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きます。体調やご希望に添ったヨガレッスンをしています。</p>

		<b>comming soon</b>	
<b>MAKI</b>	<b>ドミニク</b>	<b>KAZU</b>	<b>照井 純一</b>
<p>指導クラス: ヨーガ        ヨガ歴: 12年</p> <p>ヨーガでHappy Lifeを目指しましょう♪</p>	<p>指導クラス: 英会話  <small>日本在住: 20年 トイカツでのレッスン: 3年</small></p> <p><i>I teach an interesting and informative class. With me, you will improve quickly. Thank you.</i></p>	<p>指導クラス: キックボクシング系        格闘技歴: 30数年</p> <p>フルコンタクト空手の門を叩き、はや30年が過ぎました。様々な格闘技に出稽古で出会い、そこで得た知識と経験を皆様にお伝え出来れば幸いです。</p>	<p>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</p> <p>一緒に練習して上手くなりましょう!</p>