



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 7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 初心者キックボクシング 悠花★【NEW】	7:00 浮腫スッキリ！／悠花★ セルフマッサージ講座	コロコロorテニスボール必須→	7:00 ピラティス×筋膜リリース 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★(24日開講)	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 脂肪燃焼HIIT!30分 ～8:20 悠花★	7:50 ボディメイクヨガ ～8:35 悠花★【NEW】		8	
9	8:40 チューブでGO！30分/ 悠花★ ～9:10 (チューブ必須※ロング推奨)		9:00 リラックス・ヨーガ MAKI★			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★	11:00 ダイエットキック(30分) ～11:30 山井 拓未★	11	
12			12:00 ヒップホップ yamaguchi★					12	
13	13:00 ハタ・ヨーガ入門 MAKI★			13:00 ヒップホップ yamaguchi★				13	
14					14:00 リラックス・ヨーガ MAKI★			14	
15	15:00 はじめてのピラティス 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 陰ヨガ 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	
18					18:00 初心者ボクシング 【NEW】秋山★			18	
19								19	
20								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



★オンラインFIT 英会話CH 7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 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 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★【NEW】			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★★	11:00 英語ベーシックライティング 高橋★【NEW】					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 7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 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ		1 週目
2 週目		 6日 夜18:00 英語リトミック★ パン				 9日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ	2 週目	
3 週目		 13日 夜18:00 英語リトミック★ パン				 16日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ	3 週目	
4 週目		 20日 夜18:00 英語リトミック★ パン				 23日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ	4 週目	
5 週目		 27日 夜18:00 英語リトミック★ パン				 30日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ	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

			
you	悠花	Makoto	のりたまヨガ
指導クラス: ヨガ、ピラティス ヨガ歴15年(指導4年)、ピラティス歴3年(指導1年) 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。	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。	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。	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。

			
MAKI	ドミニク	KAZU	照井 純一
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♪	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>I teach an interesting and informative class. With me, you will improve quickly. Thank you.</i>	指導クラス: キックボクシング系 格闘技歴: 30数年 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。	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!

アンジェラ	高橋	秋山	yamaguchi
指導クラス: 英会話	指導クラス: 英会話	指導クラス: ボクシング	指導クラス: ダンス