



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 10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！

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	7:05 サンフロアヨガ 悠花★	7:05 初心者キックボクシング 悠花★	7:05 浮腫スッキリ！／悠花★ セルフマッサージ講座	7:00 初心者ボクシング 【NEW】千葉 皓敬★	7:05 ピラティス×筋膜リリース コロコロorテニスボール必須/悠花★			7	
8	7:50 HIIT & Cooldown ～8:35 悠花★ 強度♥♥	7:50 美尻・美脚フィジカル ～8:20 悠花★(30分)		8:00 初心者キックボクシング 【NEW】千葉 皓敬★	7:50 脂肪燃焼HIIT!30分 ～8:20 悠花★ 強度♥♥	7:50 ヨガティス ～Yoga + Pilates～ ～8:35 悠花★	8:00 初心者ボクシング 【NEW】千葉 皓敬★	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 ～9:10 悠花★(30分)	9:00 初心者キックボクシング 【NEW】千葉 皓敬★	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	
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 キックお悩み相談室 KAZU★		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★	13:00 陰ヨガ のりたまヨガ★			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】千葉 皓敬★		18:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕★			18	
19		19:00 初心者ボクシング 【NEW】千葉 皓敬★	19:00 初心者キックボクシング 【NEW】千葉 皓敬★					19	
20		20:00 初心者キックボクシング 【NEW】千葉 皓敬★						20	
21								21	
22								22	
23	月火水金の朝7時は7時5分開始となります。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 10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 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 TOEICL&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 TOEICL&R対策 高橋★【NEW】		10:00 TOEICL&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】		11:00 英語ベーシックライティング 高橋★		11:00 英語ベーシックライティング 高橋★		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 10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>					 1日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ		1 週目
2 週目			 5日 夜18:00 英語リトミック★ パン			 8日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ		2 週目
3 週目			 12日 夜18:00 英語リトミック★ パン			 15日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ		3 週目
4 週目			 19日 夜18:00 英語リトミック★ パン			 22日 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ		4 週目
5 週目			 26日 夜18:00 英語リトミック★ パン			 29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	山井 拓未
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)	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	指導クラス: ヨガ 趣味: 柔術、ランニング	指導クラス: ヨガ 好きなヨガ: アシュタンガヨガ、陰ヨガ	指導クラス: キックボクシング キックボクシング歴: 12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。	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。	YOGAで自分の身体の変化に気付く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。	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。	音楽に乗せて、楽しく体を動かしましょう♪

				
MAKI	ドミニク	KAZU	照井 純一	千葉 皓敬
指導クラス: ヨーガ ヨガ歴: 12年	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	指導クラス: キックボクシング系 格闘技歴: 30数年	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	指導クラス: キックボクシング、フィジカル 格闘技歴: キックボクシング、総合格闘技
ヨーガでHappy Lifeを目指しましょう♪	I teach an interesting and informative class. With me, you will improve quickly. Thank you.	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。	一緒に練習して上手くなりましょう!	質問等いつでもよろしくお願ひします! 頑張ってください!

coming soon	coming soon		
アンジェラ	高橋	秋山 泰駕	yamaguchi
指導クラス: 英会話 ・英会話(初級/中級)	指導クラス: 英会話 ・英会話(日常/ビジネス/旅行) ・TOEIC L&R対策 ・英語ベーシックライティング	指導クラス: ボクシング ボクシングの動きを丁寧に指導します! カラダの使い方を覚えることで燃焼力アップにつながりますよ	指導クラス: ヒップホップ リズムトレーニング、振付を楽しみましょう!!