



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 12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 サンフローヨガ 悠花★	7:05 温活ストレッチ 悠花★	7:05 セルフマッサージ&ストレッチ 上半身編(オイル推奨)/悠花★		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★		7:00 骨盤調整Yoga Makoto★(4日、11日、18日)	7	
8	7:50 ヨガティス ~Yoga + Pilates~ ~8:35 悠花★	7:50 美脚・美尻ヨガ ~8:20 悠花★(30分)	7:50 セルフマッサージ&ストレッチ ~8:20 下半身編(オイル推奨)/悠花★		7:50 ヨガティス ~Yoga + Pilates~ ~8:20 悠花★(30分)	7:50 ヨガティス ~Yoga + Pilates~ ~8:35 悠花★	8:00 初心者ボクシング 千葉 皓敬★	8	
9	8:40 タオルストレッチ ~9:10 悠花★					8:40 お腹引き締めヨガ ~9:10 悠花★(30分)	9:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★	9	
10		10:00 朝ピラティス you★						10	
11		11:00 ストレッチングヨガ you★				11:00 初心者キックボクシング KAZU★		11	
12			12:00 ヒップホップ yamaguchi★					12	
13				13:00 ヒップホップ yamaguchi★	13:00 陰ヨガ のりたまヨガ★	13:00 初心者ボクシング 千葉 皓敬★		13	
14						14:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★		14	
15	15:00 ピラティス you★			15:00 優しいフローヨガ you★			15:00 有酸素ボクシング 照井 純一★(中継)	15	
16	16:00 ボディメンテナンスヨガ you★	16:00 ボディコンディショニング you★		16:00 ボディコンディショニング you★				16	
17								17	
18			18:00 ボディメイク Makoto★		18:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕★	18:00 陰ヨガ Makoto★(10日、17日、24日)		18	
19			19:00 初心者ボクシング 千葉 皓敬★				19:00 ピラティスヨガ Makoto★(4日、11日、18日)	19	
20			20:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★					20	
21								21	
22								22	
23	月火水木金の朝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 12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
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 12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>					 3日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffffcc; text-align: center;"> 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ </div>		1 週目
2 週目			 7日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffffcc; text-align: center;"> 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: #ffffcc; text-align: center;"> 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ </div>		2 週目
3 週目			 14日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffffcc; text-align: center;"> 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: #ffffcc; text-align: center;"> 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ </div>		3 週目
4 週目			 21日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffffcc; text-align: center;"> 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: #ffffcc; text-align: center;"> 夜18:00 英語リトミック★ パン </div>			4 週目
5 週目			 28日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffffcc; text-align: center;"> 夜18:00 英語リトミック★ パン </div>	 29日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffffcc; text-align: center;"> 昼11:00 英語リトミック★ ユリコ </div>				
	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!!