



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 コロコロテニスボール必須/悠花★		7:00 骨盤調整Yoga Makoto★(8日,22日,29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 陰ヨガ のりたまヨガ★			10	
11				11:00 美バストヨガ (男女問わず) 悠花★(19日,26日)	↑ 10時に変更となりました	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★	12:00 開脚のためのエクササイズ 悠花★(19日,26日)				12	
13				13:00 ヒップホップ yamaguchi★		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 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 リラックスヨガ you★				16	
17		1月11日以降の時間割となります。 年末年始の時間割はSNSをご確認ください。						17	
18							18:00 フローヨガ Makoto★(21日,28日)	18	
19			19:00 初心者ボクシング 千葉 皓敬★				19:30 ピラティスヨガ ～20:15 Makoto★(8日,22日,29日)	19	
20			20:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★					20	
21				21:00 陰ヨガ Makoto★(12日,19日,26日)				21	
22		22:00 パワーヨガ Makoto★(10日,17日,24日)		↑クッションやタオルがお手元に ございましたらご用意下さい。				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






	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★			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★					11
12	12:00 日常英会話 ジル★	12:00 ジム英語 ジル★★	12:00 日常英会話 ジル★★★	12:00 ジム英語 ジル★★★	12:00 日常英会話 ジル★	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 ジル★★	13:00 ビジネス英会話 ジル★★★	13:00 ビジネス英会話 ジル★	13:00 ビジネス英会話 ジル★★	13:00 ビジネス英会話 ジル★★	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
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 キャッシュ★	17:00 ジム英語 キャッシュ★★	17:00 日常英会話 キャッシュ★★★	17:00 ジム英語 キャッシュ★★★	17:00 日常英会話 キャッシュ★	17:00 日常英会話 カーメル★	17:00 日常英会話 カーメル★★	17
18	18:00 ビジネス英会話 キャッシュ★★★	18:00 ビジネス英会話 キャッシュ★	18:00 ビジネス英会話 キャッシュ★★	18:00 ビジネス英会話 キャッシュ★	18:00 ビジネス英会話 キャッシュ★★	18:00 ビジネス英会話 マーシー★★	18:00 ビジネス英会話 マーシー★★★	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



オンライン習い事！今なら最大2ヶ月無料プラン実施中！

【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>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 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル			 7日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル		1 週目	
				 11日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル			 14日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル		2 週目	
				 18日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル			 21日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル		3 週目	
				 25日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル			 28日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル		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>	<b>山井 拓未</b>
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。	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ます。体調やご希望に添ったヨガレッスンをしています。	指導クラス: キックボクシング キックボクシング歴: 12年  音楽に乗せて、楽しく体を動かしましょう♪

				
<b>MAKI</b>	<b>ドミニク</b>	<b>KAZU</b>	<b>照井 純一</b>	<b>千葉 皓敬</b>
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 teach an interesting and informative class. With me, you will improve quickly. Thank you.	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！	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  質問等いつでもよろしく願います！頑張ってください！

<b>comming soon</b>	<b>comming soon</b>	
<b>アンジェラ</b>	<b>高橋</b>	<b>yamaguchi</b>
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: 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!!