



★オンラインFIT 格闘技＆フィットネスCH 1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



## ★オンラインFIT 英会話CH 1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★			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 キャシー★	17:00 ジム英語 キャシー★★	17:00 日常英会話 キャシー★★★	17:00 ジム英語 キャシー★★★	17:00 日常英会話 キャシー★	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 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								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。



## ★キッズ英会話CH 1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】下記をご参考ください。(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			 4日 夜18:00 英語リトミック★ エイブル			 7日 昼11:00 英語リトミック★ エイブル		1週目
2週目		 11日 夜18:00 英語リトミック★ エイブル			 14日 昼11:00 英語リトミック★ エイブル		2週目	
3週目			 18日 夜18:00 英語リトミック★ エイブル		 21日 昼11:00 英語リトミック★ エイブル		3週目	
4週目	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。		 25日 夜18:00 英語リトミック★ エイブル		 28日 昼11:00 英語リトミック★ エイブル		4週目	
5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。

				
<b>you</b>	<b>Yuka</b>	<b>Makoto</b>	<b>noritama yoga</b>	<b>Yamai Takeshi</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。

**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。様々な格闘技に出身で出会い、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お願ひします！頑張っていきましょう！

<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  
・英語ベースクライティング

**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!!