



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 3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						7:00 骨盤調整Yoga Makoto★		7
8	7:50 リラックスフローヨガ ～8:35 悠花★(45分)	7:50 温活ストレッチ ～8:35 悠花★(45分)	7:50 セルフマッサージ&ストレッチ ～8:35上半身編 悠花★(45分)		7:50 筋膜リリース&ストレッチ ～8:35 悠花★(45分)	7:50 フローヨガ ～8:35 悠花★(45分)	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★(30分)	8:40 美脚・美尻ヨガ ～9:10 悠花★(30分)	8:40 セルフマッサージ&ストレッチ ～9:10 下半身編 悠花★(30分)		8:40 リラックスフローヨガ ～9:10 悠花★(30分)	8:40 下半身引き締めヨガ ～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★		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★				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 リラックスヨガ you★							16
17	17:00 動画アドバイス 市川 一大★	17:00 初心者キックアドバイス 市川 一大★	17:00 市川山井コラボテクニック 市川 一大★山井拓未(30分)	17:00 動画アドバイス 市川 一大★	17:00 初心者キックアドバイス 市川 一大★	※3/6 15:00～you→悠花代行 16:00～you→悠花代行		17
18						※3/13 19:00～Makoto 休講		18
19	19:00 腸活ヨガ Makoto★		19:00 初心者ボクシング 千葉 皓敬★		19:00 護身術 千葉 明寛★(中継)	※3/17、18 7:50～悠花 休講 8:40～悠花 休講		19
20			20:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★			※3/21 17:00～市川 休講		20
21						※3/25 7:00～Makoto 休講		21
22						※筋膜リリース&ストレッチクラス (テニスボールorコロコロ必須)		22
23	月火水金の朝8時は7時50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 3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 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★		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★		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 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★		19:00 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★★		20:00 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 3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>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。</p> <p>※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 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル </div>			 4日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル </div>		1 週目
2 週目			 8日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル </div>			 11日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル </div>		2 週目
3 週目			 15日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル </div>			 18日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル </div>		3 週目
4 週目			 22日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル </div>			 26日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;"> 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル </div>		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

				
you	悠花	Makoto	のりたまヨガ	yamaguchi
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: 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!!

				
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 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すよ!!	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!!

coming soon	coming soon		
アンジェラ	高橋	山井 拓未	市川 一大
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: 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♪	指導クラス: キックボクシング 格闘技歴: 空手、キックボクシング ・キックボクシングの奥深さをお届け