



# ★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 4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
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
10								10
11				11:00 美バストヨガ (男女問わず) 悠花★	11:00 陰ヨガ のりたまヨガ★	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
14								14
15							15:00 有酸素ボクシング 照井 純一★(中継)	15
16								16
17	17:00 スパーリングアドバイス 市川 一大★	17:00 格闘技動画トーク 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 スパーリングアドバイス 市川 一大★	17:00 格闘技動画トーク 市川 一大★	※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)  ※セルフマッサージ(オイル推奨)  ※市川担当クラスでは会員様が撮影した動画を メールで頂ければ 直接アドバイス指導可能です info@tkdj.net  4/1 7:00～骨盤調整Yoga休講 4/1 7:50～フローヨガ休講 4/25 22:00～ピラティスヨガ休講 4/29 7:50～フローヨガ休講		17
18								18
19				19:00 腸活ヨガ Makoto★	19:00 護身術 千葉 明寛★(中継)			19
20								20
21								21
22		22:00 ピラティスヨガ Makoto★						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 4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

日	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	日							
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							
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 4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>		 5日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル			 1日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル		1 週目	
2 週目			 11日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	 12日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル			 15日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル		2 週目
3 週目				 19日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル			 22日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル		3 週目
4 週目				 26日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル			 29日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル		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。								23	



市川 一大

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



悠花

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。



Makoto

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が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。



のりたまヨガ

指導クラス:ヨガ  
好きなヨガ:アシュタンガヨガ、陰ヨガ

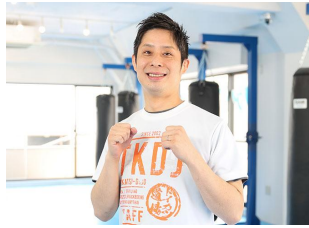
呼吸をしながらのびのびと動いていくヨガの誘導をしています。体調やご希望に添ったヨガレッスンをしています。



yamaguchi

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!!



千葉明寛

指導クラス:キックボクシング 護身術  
格闘技歴:  
柔道 空手 キック 柔術システム15年軍隊格闘15年  
武術・武道の極意に基づいたレッスンします



ドミニク

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.



KAZU

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。



照井 純一

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!



山井 拓未

指導クラス:キックボクシング  
キックボクシング歴:12年

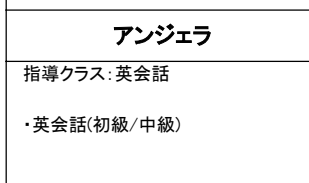
音楽に乗せて、楽しく体を動かしましょう♪



coming soon

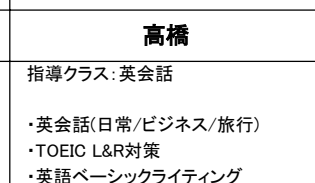


coming soon



アンジェラ

指導クラス:英会話  
・英会話(初級/中級)



高橋

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