



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 7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 リラックスヨガ Makoto★			7:00 骨盤調整Yoga Makoto★	7
8			7:50 セルフマッサージ&ストレッチ ～8:35上半身編 悠花★			7:50 フローヨガ 悠花★		8
9	9:00 リラックスフローヨガ 悠花★	9:00 温活ストレッチ 悠花★	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)		9:00 筋膜リリース&ストレッチ 悠花★	8:40 下半身引き締めヨガ ～9:10 悠花★(30分)		9
10	10:00 タオルストレッチ ～10:30 悠花★(30分)	10:00 美脚・美尻ヨガ ～10:30 悠花★(30分)			10:00 リラックスフローヨガ ～10:30 悠花★(30分)			10
11				11:00 開脚エクササイズ 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★	11:00 ヨガ TOMOMI★	11
12			12:00 ヒップホップ yamaguchi★	12:00 セルフケア ～12:30 悠花★(30分)				12
13				13:00 ヒップホップ yamaguchi★				13
14								14
15								15
16								16
17	17:00 スパーリングトーク 市川 一大★	17:00 テクニクトーク 市川 一大★	17:00 スパーリングトーク 市川 一大★	17:00 テクニクトーク 市川 一大★	17:00 スパーリングトーク 市川 一大★		ヨガ効果 ピラティスYoga ・体幹トレーニング ・全身シェイプアップ	17
18								18
19							リラククスYoga ・リラクゼーション ・ボディメンテナンス	19
20							陰Yoga ・心身の回復 ・柔軟性アップ	20
21	21:00 ピラティスヨガ Makoto★					21:00 陰Yoga Makoto★	骨盤調整Yoga ・骨盤調整 ・浮腫・姿勢改善など	21
22								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

休講情報
 (土) 7/8→7:50～悠花インストラクター休講
 (水) (月) 7/5、7/17→17:00～市川インストラクター休講
 (月) (月) 7/17、31→21:00～Makotoインストラクター休講
 (木) (木) 7/13、27→7:00～Makotoインストラクター休講
 (土) (土) 7/1、7/29→7:00～Makotoインストラクター休講



★オンラインFIT 英会話CH 7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	
9										9:00 日常【日本語◎】 高橋★		9:00 日常【日本語◎】 高橋★	9:00 旅行【日本語◎】 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 英語ベーシックライティング 高橋★	10:00 TOEICL&R対策 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 TOEICL&R対策 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 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 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 マーシー★★	17:00 日常英会話 マーシー★★	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 7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="margin-top: 20px;">日本語を交えて会話ししますので 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>					 1日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	1 週目	
2 週目						 5日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	 8日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル	2 週目
3 週目						 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	3 週目
4 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	4 週目
5 週目						 26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	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。



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!!



coming soon



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。



coming soon

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



coming soon

TOMOMI

指導クラス:ヨガ

お一人お一人の体の状態に寄り添うような指導を心がけています。