



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 8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★		9:00 筋膜リリース&ストレッチ 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)		10:00 リラックスフローヨガ ～10:30 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 陰ヨガ のりたまヨガ★			10	
11				11:00 開脚エクササイズ 悠花★		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 トイカツ道場に要望など 市川 一大★	17:00 トイカツ道場に要望など 市川 一大★	17:00 トイカツ道場に要望など 市川 一大★	17:00 トイカツ道場に要望など 市川 一大★	17:00 トイカツ道場に要望など 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			休講情報				リラクセスYoga ・リラクゼーション ・ボディメンテナンス	19	
20			(日)8/6 (月)8/21 (月) 8/28 12:00～14:00 17:00～19:00 英会話休講 (木)8/11 10:00～11:00 のりたまヨガ休講 (金)8/11 (木)8/16 (火)8/22 (木)8/23 17:00～ 市川休講 (木)8/10 (木)8/24 7:00～8:00 Makoto休講 8/11～8/19 悠花全てのクラス休講				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★		特別クラス 8/12 土 19:00～腸活Yoga 8/13 日 12:00～ flowYoga 8/15 月 7:00～ リラックスYoga				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



★オンラインFIT 英会話CH 8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	
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 8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>		 2日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル </div>		 5日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル </div>		1 週目	
2 週目			 9日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル </div>	 12日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル </div>	2 週目			
3 週目			 16日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル </div>	 19日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル </div>	3 週目			
4 週目			 23日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル </div>	 26日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル </div>	4 週目			
5 週目			 30日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; text-align: center; font-size: x-small;"> 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル </div>		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。