



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 10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	ヨガ効果 リラックスYoga ・リラクゼーション ・ボディメンテナンス 陰Yoga ・心身の回復 ・柔軟性アップ 骨盤調整Yoga ・骨盤調整 ・浮腫・姿勢改善など							8	
9								9	
10						10:00 陰ヨガ のりたまヨガ★			10
11			11:00 ヒップホップ yamaguchi★				11:00 初心者キックボクシング KAZU★		11
12									12
13									13
14									14
15									15
16									16
17									17
18								18	
19	休講情報 10/15(日) 7:00～ 骨盤調整ヨガ休講 10/31(火) 12:00～14:00 17:00～19:00 英会話休講 ※祝日は18時までの営業になります。10/9(月)は18時までの営業です。								19
20									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。								



★オンラインFIT 英会話CH 10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
9															9
10															10
11															11
12	12:00 日常英会話 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 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 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 10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>							1 週目		
2 週目								 4日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	 7日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル	2 週目
3 週目								 11日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	 14日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル	3 週目
4 週目								 18日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	 21日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル	4 週目
5 週目								 25日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	 28日 夜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		



<p>市川 一大</p>	<p>Makoto</p>	<p>yamaguchi</p>	<p>のりたまヨガ</p>
<p>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</p>	<p>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づ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。</p>	<p>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!!</p>	<p>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。</p>

<p>coming soon</p>			<p>coming soon</p>
<p>アンジェラ</p>	<p>ドミニク</p>	<p>KAZU</p>	<p>高橋</p>
<p>指導クラス:英会話 ・英会話(初級/中級)</p>	<p>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.</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>