



# ★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 11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	<b>ヨガ効果</b>  <b>リラックスYoga</b> ・リラクゼーション ・ボディメンテナンス  <b>陰Yoga</b> ・心身の回復 ・柔軟性アップ  <b>骨盤調整Yoga</b> ・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 自宅で出来る自重トレ KAZU★		11
12									12
13									13
14									14
15									15
16									16
17									17
18								18	
19								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。								23

**休講情報**

11/5、19 (日) 7:00~Makoto休講  
 ※祝日は18時までの営業になります。



# ★オンラインFIT 英会話CH 11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

7	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	7	
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 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 11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 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; display: inline-block;">祝日の為休講</div>			4日 <div style="text-align: left; background-color: #ffff00; padding: 2px; border: 1px solid black;">☀️ 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="text-align: left; background-color: #ffff00; padding: 2px; border: 1px solid black;">🌙 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル</div>			11日 <div style="text-align: left; background-color: #ffff00; padding: 2px; border: 1px solid black;">☀️ 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="text-align: left; background-color: #ffff00; padding: 2px; border: 1px solid black;">🌙 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル</div>			18日 <div style="text-align: left; background-color: #ffff00; padding: 2px; border: 1px solid black;">☀️ 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="text-align: left; background-color: #ffff00; padding: 2px; border: 1px solid black;">🌙 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル</div>			25日 <div style="text-align: left; background-color: #ffff00; padding: 2px; border: 1px solid black;">☀️ 夜11:00 英語リトミック★ エイプリル</div>		4 週目
5 週目			29日 <div style="text-align: left; background-color: #ffff00; padding: 2px; border: 1px solid black;">🌙 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。



<p><b>市川 一大</b></p>	<p><b>Makoto</b></p>	<p><b>yamaguchi</b></p>	<p><b>のりたまヨガ</b></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。</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><b>アンジェラ</b></p>	<p><b>ドミニク</b></p>	<p><b>KAZU</b></p>	<p><b>高橋</b></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&amp;R対策 ・英語ベーシックライティング</p>





