



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 12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								8
9	9:00 全身HIIT &ストレッチ 悠花★							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
12								12
13								13
14								14
15								15
16								16
17								17
18					18:00 自宅で出来る自重トレ KAZU★			18
19	オンライン休講情報 12/25 (月) 9:00～悠花休講 12/29 (金) 10:00～のりたまヨガ休講 12/10 (日) 12/31 (日) 7:00～Makoto休講 12/30 (土) 11:00～キッズ英会話休講、12:00～18:00～カーメル、マーシー 休講 12/8 (金) 12/25 (月) 12:00～18:00～ジル、キャシー休講 12/24、31 (日) 12:00～18:00～カーメル、マーシー 休講				※祝日は18時までの営業になります。 年末年始の店舗スケジュールは下記の通りです。 お間違えのないようご注意ください。 12月31日(日)12:00～15:00 1月1日(月)12:00～15:00 1月2日(火)12:00～15:00 1月3日(水)7:00～18:00 1月4日(木)通常スケジュール			19
20								20
21								21
22	※祝日は18時までの営業になります。							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



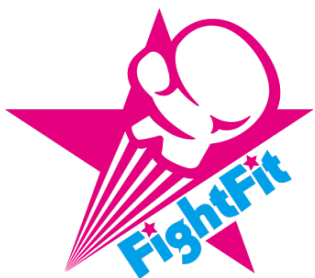
★オンラインFIT 英会話CH 12月時間割★

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 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	
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	
18	18:00 ビジネス英会話 ノリーン★	18:00 ビジネス英会話 ノリーン★		18:00 ビジネス英会話 ノリーン★	18:00 ビジネス英会話 ノリーン★	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 12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; margin-top: 10px;">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>					 2日 昼11:00 英語リトミック★ レア	1 週目	
2 週目		 6日 夜18:00 英語リトミック★ レア	 9日 昼11:00 英語リトミック★ レア	2 週目				
3 週目		 13日 夜18:00 英語リトミック★ レア	 16日 昼11:00 英語リトミック★ レア	3 週目				
4 週目		 20日 夜18:00 英語リトミック★ レア	 23日 夜11:00 英語リトミック★ レア	4 週目				
5 週目		 27日 夜18:00 英語リトミック★ レア	 30日 祝日の為休講	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	Makoto	yamaguchi	のりたまヨガ
<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</p> <p>・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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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>

coming soon			coming soon
--------------------	--	--	--------------------

アンジェラ	ドミニク	KAZU	高橋
<p>指導クラス:英会話</p> <p>・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</p> <p><i>I teach an interesting and informative class. With me, you will improve quickly. Thank you.</i></p>	<p>指導クラス:キックボクシング系 格闘技歴:30数年</p> <p>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</p> <p>・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>



<p>悠花</p> <p>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</p> <p>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。</p>
