



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 1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	
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								19	
20	オンライン休講情報				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。			20	
21	1/1、1/8（月）9:00～悠花休講				1月1日(月)休講			21	
22	※祝日は18時までの営業になります。				1月2日(火)休講			22	
					1月3日(水)7:00～18:00				
					1月4日(木)通常スケジュール				
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 1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			8:00 ビジネス【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			9:00 日常【日本語◎】 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			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★★			11:00 TOEICL&R対策 高橋★★	11	
12			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 英語ベーシックライティング 高橋★★	11	
13	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	
14	13:00 ビジネス英会話 ジル★★					13:00 ビジネス英会話 ジル★★		13	
15							14:00 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】	14	
16							15:00 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】	15	
17							16:00 真面目な日常会話とジョーク ドミニク★【日本語○】	16	
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	
20			20:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★	19:00 オンライン英会話 初級 アンジェラ★					20
21			20:00 オンライン英会話 中級 アンジェラ★★					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 1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: 2em; font-weight: bold; color: red; margin-top: 10px;">NEW! キッズ 英会話</p>		3日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow; display: inline-block;"> 夜18:00 英語リトミック★ レア </div>					1 週目
2 週目			 10日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow; display: inline-block;"> 夜18:00 英語リトミック★ レア </div>	 6日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow; display: inline-block;"> 昼11:00 英語リトミック★ レア </div>	2 週目			
3 週目			 17日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow; display: inline-block;"> 夜18:00 英語リトミック★ レア </div>	 13日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow; display: inline-block;"> 昼11:00 英語リトミック★ レア </div>	3 週目			
4 週目			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。		 24日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow; display: inline-block;"> 夜18:00 英語リトミック★ レア </div>	 20日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow; display: inline-block;"> 夜11:00 英語リトミック★ レア </div>	4 週目	
5 週目			 31日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow; display: inline-block;"> 夜18:00 英語リトミック★ レア </div>	 27日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: yellow; display: inline-block;"> 夜11:00 英語リトミック★ レア </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



悠花	Makoto	yamaguchi	のりたまヨガ
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。	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。	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!!	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。

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