



★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 体幹バランスヨガ Makoto★	7
8								8
9	9:00 全身HIIT &ストレッチ 悠花★	9:00 ヨガ &ピラティス 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
19								19
20								20
21	オンライン休講情報 ※祝日は18時までの営業になります							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