



★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 | | | | | | | 7:00 体幹バランスヨガ Makoto★ | 7 |
| 8 | ▼ 1/6、1/13は7時～ | ▼ 1/7は7時～ | | | ▼ 1/3は7時～ | | | 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★ | | | 9:00 陰明(インヤン)ヨガ 悠花★ | | | 9 |
| 10 | | | | | | | | 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 | <div style="color: red; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">オンライン休講情報</div> ※祝日は18時までの営業になります | | | | | | | 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。 | | | | | | | 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 | | | | 8:00 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 グレナ★★★ | 18:00 ビジネス英会話 グレナ★★★ | 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 | ※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 | | |



★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: 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日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">休講</div> | |  3日 <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">夜18:00 英語リトミック★ レア</div> |  4日 <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">昼11:00 英語リトミック★ レア</div> | | 1 週目 | |
| 2 週目 | |  8日 <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">夜18:00 英語リトミック★ レア</div> | | |  11日 <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">昼11:00 英語リトミック★ レア</div> | | | 2 週目 | |
| 3 週目 | | | |  15日 <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">夜18:00 英語リトミック★ レア</div> | | |  18日 <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">昼11:00 英語リトミック★ レア</div> | | 3 週目 |
| 4 週目 | | | |  22日 <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">夜18:00 英語リトミック★ レア</div> | | |  25日 <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">夜11:00 英語リトミック★ レア</div> | | 4 週目 |
| 5 週目 | | | |  29日 <div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; text-align: center;">夜18:00 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 | |



| | | | |
|---|--|--|---|
| <p align="center">悠花</p> | <p align="center">Makoto</p> | <p align="center">yamaguchi</p> | <p align="center">ドミニク</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>指導クラス: ヨガ 趣味: 柔術、ランニング</p> | <p>指導クラス: ヒップホップ</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>ヨガに会い、格闘技に会い、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> | <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>リズムトレーニング、振付を楽しみましょう!!</p> | <p><i>I teach an interesting and informative class. With me, you will improve quickly. Thank you.</i></p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <p align="center">Carmelyn</p> | <p align="center">Jill</p> | <p align="center">Glenna</p> | <p align="center">Noren</p> |
| <p>指導クラス: 英会話 英語は継続的な学習と積極的なアプローチで、必ず上達できます。</p> | <p>指導クラス: 英会話 英語を学ぶことは楽しい冒険です!</p> | <p>指導クラス: 英会話 自信を持って英語でコミュニケーションし、より多くの機会を得ましょう。</p> | <p>指導クラス: 英会話 英語は日常生活から抜け出すための最良の方法です。</p> |

| | |
|---|--|
| <p align="center">comming soon</p> | <p align="center">comming soon</p> |
| <p align="center">アンジェラ</p> | <p align="center">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 ・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> |