



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 6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 リラックスヨガ Makoto★		7:00 ピラティスヨガ Makoto★	7:00 骨盤調整Yoga Makoto★	7
8	7:50 リラックスフローヨガ ～8:35 悠花★(45分)	7:50 温活ストレッチ ～8:35 悠花★(45分)	7:50 セルフマッサージ&ストレッチ ～8:35上半身編 悠花★(45分)		7:50 筋膜リリース&ストレッチ ～8:35 悠花★(45分)	7:50 フローヨガ ～8:35 悠花★(45分)		8
9	8:40 タオルストレッチ ～9:10 悠花★(30分)	8:40 美脚・美尻ヨガ ～9:10 悠花★(30分)	8:40 セルフマッサージ&ストレッチ ～9:10 下半身編 悠花★(30分)		8:40 リラックスフローヨガ ～9:10 悠花★(30分)	8:40 下半身引き締めヨガ ～9:10 悠花★(30分)		9
10								10
11				11:00 開脚エクササイズ 悠花★	11:00 陰ヨガ のりたまヨガ★	11:00 初心者キックボクシング KAZU★		11
12			12:00 ヒップホップ yamaguchi★	12:00 セルフケア ～12:30 悠花★(30分)				12
13				13:00 ヒップホップ yamaguchi★				13
14								14
15								15
16								16
17	17:00 スパーリングトーク 市川 一大★	17:00 テクニクトーク 市川 一大★	17:00 スパーリングトーク 市川 一大★	17:00 テクニクトーク 市川 一大★	17:00 スパーリングトーク 市川 一大★	※筋膜リリース&ストレッチクラス (テニスボールorコロコロ必須) ※セルフマッサージ(オイル推奨) 英会話 ※6/12 12:00～14:00 17:00～19:00休講 ※6/19 12:00～14:00 17:00～19:00休講 リラックスヨガ ※6/1, 15, 29 7:00～休講		17
18								18
19								19
20								20
21								21
22							22	
23	月火水金の朝8時は7時50分開始となります。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 6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 ジム英語 ジル★★	12:00 日常英会話 ジル★★★	12:00 ジム英語 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 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★★	17:00 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 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 6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="margin-top: 20px;">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>					 3日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	1 週目	
2 週目						 7日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	 10日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル	2 週目
3 週目						 14日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	 17日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル	3 週目
4 週目						 21日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル	 24日 昼11:00 英語リトミック★ エイプリル	4 週目
5 週目						 28日 夜18:00 英語リトミック★ エイプリル		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

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



悠花

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。



Makoto

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が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。



のりたまヨガ

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。



yamaguchi

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!!

coming soon



アンジェラ

指導クラス:英会話

・英会話(初級/中級)



KAZU

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。

coming soon

高橋

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

I teach an interesting and informative class. With me, you will improve quickly. Thank you.