



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 5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 ヨガ & トレーニング 悠花★(5/6(月)のみ実施)						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	オンライン休講情報							19
20	5/1(水) 18:00~キッズ英会話休講 5/6(月) 9:00~悠花休講							20
21	特別クラス 5/6(月)のみ 7:00~悠花 ヨガ&トレーニング							21
22	※祝日は18時まで譲営業になります。							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 5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 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	※祝日は18時までの営業になります。							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。									






★キッズ英会話CH 5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			 1日 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; text-align: center; color: magenta;">祝日</div>			 4日 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; text-align: center; color: magenta;">昼11:00 英語リトミック★ レア</div>	1 週目
2 週目		 8日 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; text-align: center; color: magenta;">夜18:00 英語リトミック★ レア</div>			 11日 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; text-align: center; color: magenta;">昼11:00 英語リトミック★ レア</div>	2 週目	
3 週目			 15日 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; text-align: center; color: magenta;">夜18:00 英語リトミック★ レア</div>			 18日 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; text-align: center; color: magenta;">昼11:00 英語リトミック★ レア</div>	3 週目
4 週目		<p>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>	 22日 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; text-align: center; color: magenta;">夜18:00 英語リトミック★ レア</div>			 25日 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; text-align: center; color: magenta;">夜11:00 英語リトミック★ レア</div>	4 週目
5 週目			29日 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; text-align: center; color: magenta;">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



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	指導クラス: ヨガ 趣味: 柔術、ランニング	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
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。	YOGAで自分の身体の変化に気付く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。		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きます。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	coming soon
アンジェラ	ドミニク	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>I teach an interesting and informative class. With me, you will improve quickly. Thank you.</i>	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	