



# ★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 8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 サンフローヨガ 悠花★	7:00 初心者キックボクシング 悠花★	7:00 浮腫スッキリ！／悠花★ セルフマッサージ講座	コロコロorテニスボール必須→	7:00 ピラティス×筋膜リリース 悠花★	7:00 プチトレ・ゆるストレッチ 悠花★	7:00 骨盤調整Yoga Makoto★(7日,21日,28日)	7	
8	7:50 HIIT & Cooldown ～8:35 悠花★ 強度♥♥	7:50 美尻・美脚フィジカル ～8:20 悠花★(30分)			7:50 脂肪燃焼HIIT!30分 ～8:20 悠花★ 強度♥♥	7:50 ボディメイクヨガ ～8:35 悠花★【NEW】		8	
9	8:40 チューブでGO！30分／悠花★ ～9:10 (チューブ必須※ロング推奨)		9:00 リラックス・ヨーガ MAKI★			8:40 お腹引き締めフィジカル ～9:25 悠花★		9	
10		10:00 リセット・ヨーガ (肩、肩甲骨ほぐし) MAKI★		10:00 ディープストレッチングヨーガ MAKI★	10:00 陰陽ヨガ のりたまヨガ★			10	
11		11:00 ハタ・ヨーガ MAKI★★		11:00 リセット・ヨーガ (肩、肩甲骨ほぐし) MAKI★		11:00 キックお悩み相談室 KAZU★	11:00 ダイエットキック(30分) ～11:30 山井★ 強度♥♥	11	
12			12:00 ヒップホップ yamaguchi★					12	
13	13:00 ハタ・ヨーガ入門 MAKI★			13:00 ヒップホップ yamaguchi★				13	
14					14:00 リラックス・ヨーガ MAKI★			14	
15	15:00 はじめてのピラティス you★			15:00 スローヴィンヤサヨガ MAKI★★☆			15:00 有酸素ボクシング 照井 純一★(中継)	15	
16	16:00 陰ヨガ you★	16:00 ディープストレッチング・ヨーガ MAKI★		16:00 ハタ・ヨーガ MAKI★				16	
17			17:00 やさしいヴィンヤサスタイル・ヨーガ (股関節にフォーカス！) MAKI★					17	
18					18:00 初心者ボクシング 秋山 泰篤★	18:00 陰Yoga Makoto★(13日,20日,27日)		18	
19				19:00 FlowYoga Makoto★	19:00 ピラティスYoga Makoto★(5日,19日,26日)			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 8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★		8:00 日常【日本語◎】 高橋★		8:00 旅行【日本語◎】 高橋★		8	
9								9:00 日常【日本語◎】 高橋★		9:00 英語ベーシックライティング 高橋★		9:00 TOEICL&R対策 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★【NEW】		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
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★【NEW】						11
12	12:00 日常英会話 マーシー★★	12:00 日常英会話 マーシー★★	12:00 日常英会話 マーシー★★	12:00 日常英会話 マーシー★	12:00 日常英会話 マーシー★	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 マーシー★★	13:00 ビジネス英会話 マーシー★★	13:00 ビジネス英会話 マーシー★★	13:00 ビジネス英会話 マーシー★★	13:00 ビジネス英会話 マーシー★★	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	<b>8/15、8/16は18時終了となります。</b>					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 日常英会話 キャシー★★	17:00 日常英会話 キャシー★★	17:00 日常英会話 キャシー★★	17:00 日常英会話 キャシー★★	17:00 日常英会話 ジル★★	17:00 日常英会話 ジル★★★	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 ジル★★	18:00 ビジネス英会話 ジル★★	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 8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！

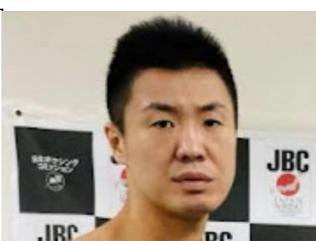
【営業時間】 下記をご参照ください。(年中無休)

【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 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;">             夜18:00 英語リトミック★ パン           </div>			 6日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;">             昼11:00 英語リトミック★ ユリコ           </div>		1 週目	
2 週目			 10日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;">             夜18:00 英語リトミック★ パン           </div>			 13日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;">             昼11:00 英語リトミック★ ユリコ           </div>		2 週目	
3 週目				 17日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;">             夜18:00 英語リトミック★ パン           </div>			 20日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;">             昼11:00 英語リトミック★ ユリコ           </div>		3 週目
4 週目				 24日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;">             夜18:00 英語リトミック★ パン           </div>			 27日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;">             昼11:00 英語リトミック★ ユリコ           </div>		4 週目
5 週目				 31日 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; border: 1px solid black; text-align: center;">             夜18:00 英語リトミック★ パン           </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	

				
<b>you</b>	<b>悠花</b>	<b>Makoto</b>	<b>のりたまヨガ</b>	<b>山井 拓未</b>
指導クラス: ヨガ、ピラティス ヨガ歴15年(指導4年)、ピラティス歴3年(指導1年)	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: ヨガ 好きなヨガ: アシュタンガヨガ、陰ヨガ	指導クラス: キックボクシング キックボクシング歴: 12年
ヨガで心と身体のバランスを整え、ピラティスで姿勢改善、身体の機能的ポジションへ導いていきましょう。	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。	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。	音楽に乗せて、楽しく体を動かしましょう♪

		<b>coming soon</b>	
<b>MAKI</b>	<b>ドミニク</b>	<b>KAZU</b>	<b>照井 純一</b>
指導クラス: ヨーガ ヨガ歴: 12年	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	指導クラス: キックボクシング系 格闘技歴: 30数年	指導クラス: 有酸素ボクシング 格闘技歴: キックボクシング6年
ヨーガでHappy Lifeを目指しましょう♪	I teach an interesting and informative class. With me, you will improve quickly. Thank you.	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。	一緒に練習して上手くなりましょう！

<b>coming soon</b>	<b>coming soon</b>		
<b>アンジェラ</b>	<b>高橋</b>	<b>秋山 泰駕</b>	<b>yamaguchi</b>
指導クラス: 英会話 ・英会話(初級/中級)	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	指導クラス: ボクシング ボクシングの動きを丁寧に指導します！ カラダの使い方を覚えることで燃焼力アップにつながりますよ	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!!