

SOT月間スケジュール
2023年(令和5年) 6月

予約開始日

・ご希望レッスンの日
2週間前の10:00～となります。

先行予約プラン

『予約開始前に確定プラン』
・スケジュール発表後予約開始前までに申込頂きます。1レッスン
・先着順となります。受付人員に限り有ります。1,000円
・申込と支払いを同時にお願います。兄弟(姉妹)割り500円※二人目より

バク転教室

ご希望者は、スタッフの指導出来るタイミングで
いつでも対応致します。
参加費は初回お一人様500円(約15分の徹底指導)
2回目以降お一人様1,000円

曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日					1	2	3	
レッスン内容					トランポリン会員開催日 体幹トレーニング ・17:30~18:20(40) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	SAQ教室 (小学4年生以下) ・16:30~17:00(4) ・17:15~17:45(4) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) 体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)		
日	4	5	6	7	8	9	10	
レッスン内容	体幹トレーニング ・16:00~17:00(40) 体幹トレーニング (中学生以上) ・17:00~18:00(15)	トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 計4クラス タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) トランポリン教室 ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・16:30~17:15(8) ・17:30~18:15(8) トランポリン教室 ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	トランポリン会員開催日 キッズヨガ教室 小学3年生以下 ・16:30~17:10(8) 小学4年生以上 ・17:30~18:10(8) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	トランポリン教室 ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)	~有料レッスン~ 3日前までの申込 お一人様1,000円 2日前以降の申込 お一人様2,000円 体操教室 (小学4年生以下) ・16:00~16:40(6) ・17:00~17:40(6)	
日	11	12	13	14	15	16	17	
レッスン内容		トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 計4クラス サーキットトレーニング ・19:30~20:30(15) タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) トランポリン教室 ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	ドッジボール教室 (小学4年生以下) 17:00~17:45(20) トランポリン教室 ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	中止変更	トランポリン会員開催日 体幹トレーニング ・17:30~18:20(40) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	卓球トレーニング (小学4年生以下) ・16:30~17:00(4) ・17:15~17:45(4) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) 体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)	
日	18	19	20	21	22	23	24	
レッスン内容		トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 計4クラス タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) トランポリン教室 ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	SAQ教室 (小学4年生以下) ・16:30~17:00(4) ・17:15~17:45(4) (小学5年生以上) ・18:00~18:30(4) ・18:45~19:15(4) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	トランポリン会員開催日 体幹トレーニング ・17:30~18:20(40) サーキットトレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) 大人限定 運動教室 ・20:10~21:05(15)		筋力トレーニング (下半身:臀部) ・17:00~17:30(5) ・17:45~18:15(5) ・18:30~19:00(5) コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)	
日	25	26	27	28	29	30		
レッスン内容		トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定 計5クラス タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・16:30~17:15(8) ・17:30~18:15(8) トランポリン教室 ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	トランポリン会員開催日 体幹トレーニング ・17:30~18:20(40) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)		キッズヨガ教室 小学3年生以下 ・16:30~17:10(8) 小学4年生以上 ・17:30~18:10(8) 体幹トレーニング ・18:30~19:30(15) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)	

◆1日1レッスンの参加をお願いします!【重複予約 もしくは 当日予約で1日2レッスン以上参加の場合 1レッスン 1,000円にてご参加をお受けします。】**当日支払!**
◆トランポリントレーニングトランポリン教室スラックラインアカデミー は、週1回のご参加をお願いします。週2回以上の予約の場合1レッスン 1,000円にて可能。**当日支払!**
※操作ミスや間違った予約に関する対応は前日までと致します。当日発覚による 申し出はお受けいたしません。
◆スラックラインアカデミーのクラス【ビギナーコース】初めて(初級)の会員【アドバンスコース】ある一定のスキルを持ち 指導者からの認定を得た会員<<予約は原則認定クラスにて行って下さい>>
◆~有料レッスン~ 特別開催のレッスンとなり、月謝と別の費用が必要になり3日前までの申込限定。定員の半数以下の参加の場合 中止となります。
◆先行予約プラン スケジュール発表後、その月末までに1レッスン毎に受付致します。店頭にて申込(所定用紙)と支払いをよろしくお願いたします。

SOT月間スケジュール
2023年(令和5年) 7月

予約開始日

・ご希望レッスン日の
2週間前の10:00～となります。

先行予約プラン 『予約開始前に確定プラン』

・スケジュール発表後予約開始前までに申込みます。1レッスン
・先着順となります。受付人員に限り有ります。1,000円
・申込と支払いを同時にお願ひします。
・重複予約の解除にはなりません。兄弟(姉妹)割り500円※二人目より

バク転教室

ご希望者は、スタッフの指導出来るタイミングで
いつでも対応致します。
参加費は初回お一人様500円(約15分の徹底指導)
2回目以降お一人様1,000円

曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日	2	3	4	5	6	7	1/8
レッスン内容		トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 計4クラス タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) トランポリン教室 ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	トランポリン教室 ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	トランポリン会員開催日 体幹トレーニング ・17:30~18:20(40) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) バスケットボールトレーニング (小学3・4年生) ・18:00~18:40(6) (小学5・6年生) ・18:50~19:30(6)	
日	9	10	11	12	13	14	15
レッスン内容		トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 計4クラス タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) トランポリン教室 ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) ドッチボール教室 (小学4年生以下) 17:00~17:45(20) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・16:30~17:15(8) ・17:30~18:15(8) トランポリン教室 ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	トランポリン会員開催日 体幹トレーニング ・17:30~18:20(40) サークットトレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	キッズヨガ教室 小学3年生以下 ・16:30~17:10(8) 小学4年生以上 ・17:30~18:10(8) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)	~有料レッスン~ 3日前までの申込 お一人様1,000円 2日前以降の申込 お一人様2,000円 体操教室 (小学4年生以下) ・16:00~16:40(6) ・17:00~17:40(6)
日	16	17	18	19	20	21	22
レッスン内容			シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	バスケットボールトレーニング (小学3・4年生) ・18:00~18:40(6) (小学5・6年生) ・18:50~19:30(6) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	トランポリン会員開催日 体幹トレーニング ・17:30~18:20(40) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	休業 (お休み)	
日	23	24	25	26	27	28	29
レッスン内容		トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 計4クラス タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) トランポリン教室 ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) ドッチボール教室 (小学4年生以下) 17:00~17:45(20) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	体幹トレーニング ・9:00~10:00(15) トランポリン教室 ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	トランポリン会員開催日 体幹トレーニング ・17:30~18:20(40) サークットトレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) 大人限定 運動教室 【スラックライン】 ・20:00~20:50(15)	体幹トレーニング ・9:00~10:00(15) キッズヨガ教室 小学3年生以下 ・16:30~17:10(8) 小学4年生以上 ・17:30~18:10(8) 筋力トレーニング (上半身:肩・腕) ・17:45~18:15(5) ・18:30~19:00(5) コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)	~有料レッスン~ 3日前までの申込 お一人様1,000円 2日前以降の申込 お一人様2,000円 SAQ教室(小学3年生以下) ・15:30~16:30(6) SAQ教室(小学4年生以上) ・16:45~17:45(6) SAQ教室(中学生以上) ・18:00~19:00(6)
日	30	31					
レッスン内容		トランポリントレーニング ・9:00~9:30(8) ・9:45~10:15(8) ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定 計5クラス タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)					

◆1日1レッスンの参加をお願いします!【重複予約 もしくは 当日予約で1日2レッスン以上参加の場合 1レッスン 1,000円にてご参加をお受けします。】**当日支払!**
 ◆トランポリントレーニングトランポリン教室スラックラインアカデミー は、週1回のご参加をお願いします。週2回以上の予約の場合1レッスン 1,000円にて可能。**当日支払!**
 ※操作ミスや間違った予約に関する対応は前日までと致します。当日発覚による 申し出はお受けいたしません。
 ◆スラックラインアカデミーのクラス【ビギナーコース】初めて(初級)の会員【アドバンスコース】ある一定のスキルを持ち 指導者からの認定を得た会員<< 予約は原則認定クラスにて行って下さい >>
 ◆ ~有料レッスン~ 特別開催のレッスンとなり、月謝と別の費用が必要になり3日前までの申込限定。定員の半数以下の参加の場合 中止になります。
 ◆先行予約プラン スケジュール発表後、その月末までに1レッスン毎に受付致します。店頭にて申込(所定用紙)と支払いをよろしくお願い致します。