

SOT月間スケジュール 2023年(令和5年) 1月

新設 SAQ教室

スピード(速さ)、アジリティ(敏捷性)、クイックネス(俊敏性)
S:重心移動の速さ、A:素早さ、正確さ、Q:動きの速さ
体幹とSAQはどんなスポーツでも必要なトレーニングとなります。

新設 バク転教室(参加条件)

日々 体幹トレーニング等 参加し SOTトランポリンパッチテスト
を4級以上合格した会員のみの条件

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
休業	休業	休業	休業	B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!	体幹トレーニング ・18:00~19:00(18) タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8) 月1回参加条件 走り方教室(小学5・6年生) ・19:30~20:15(6)	B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と! ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)
8	9	10	11	12	13	14
B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!	B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) 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)	体操教室 (小学4年生以下) ・18:00~18:40(6) ・19:00~19:40(6) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:20~19:00(8) ・19:10~19:50(8) アドバンスコース ・20:00~20:50(8)	トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 体幹トレーニング ソフトコース ・18:00~18:50(40) ハードコース ・18:40~19:50(20) 大人限定コース 【スラックライン体幹トレーニング】 ・20:00~21:00(15) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8)	体幹トレーニング ・18:00~19:00(15) タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) 月1回参加条件 走り方教室(小学3・4年生) ・19:30~20:15(6) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8) 月1回参加条件 コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)	B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と! ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)
15	16	17	18	19	20	21
B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!	トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) 計2クラス トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) ・20:15~20:45(8) ※中学生以上限定 計4クラス 月1回参加条件 SAQ教室(小学4年以上) ・18:00~18:45(6) ・19:00~19:45(6)	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) 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)	ドッチボール教室 (小学4年生~6年生) ・17:00~17:45(20) (小学1年生~3年生) ・18:00~18:45(20) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:20~19:00(8) ・19:10~19:50(8) アドバンスコース ・20:00~20:50(8)	トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 体幹トレーニング ソフトコース ・18:00~18:50(40) ハードコース ・18:40~19:50(20) 大人限定コース ・20:00~21:00(15) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8) アドバンスコース ・20:00~20:50(8)	体幹トレーニング ・18:00~19:00(18) タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) 月1回参加条件 トランポリン教室 ・19:45~20:15(8) 月1回参加条件 走り方教室(小学5・6年生) ・19:30~20:15(6)	B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と! ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)
22	23	24	25	26	27	28
B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!	トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) 計2クラス トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) ・20:15~20:45(8) ※中学生以上限定 計4クラス 月1回参加条件 SAQ教室(小学4年以上) ・18:00~18:45(6) ・19:00~19:45(6)	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) 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)	許可を得た会員 のみ参加可能 バク転教室 (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 ・18:20~19:00(8) ・19:10~19:50(8) アドバンスコース ・20:00~20:50(8)	トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 体幹トレーニング ソフトコース ・18:00~18:50(40) ハードコース ・18:40~19:50(20) 大人限定コース ・20:00~21:00(15) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:10~18:50(8) ・19:00~19:40(8) アドバンスコース ・20:00~20:50(8)	体幹トレーニング ・18:00~19:00(15) タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) 月1回参加条件 走り方教室(小学3・4年生) ・19:30~20:15(6) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8) 月1回参加条件 コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)	B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と! ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)
29	30	31				
B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!	トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) 計2クラス トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) ・20:15~20:45(8) ※中学生以上限定 計4クラス 月1回参加条件 SAQ教室(小学4年以上) ・18:00~18:45(6) ・19:00~19:45(6)	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) 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)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>SOTトランポリンパッチテストは、教室開催中に行います。 テスト希望者は、スタッフへ必ず申し出て下さい。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>スラックラインアカデミーアドバンスコースへの昇格テストは、 ビギナーコース終了後希望者のみで開催しています。 テスト希望者は、スタッフへ必ず申し出て下さい。</p> </div>			

◆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
◆SAQ教室、走り方教室、コンディショニングアカデミーは、月一回までの参加参加条件です。
◆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回のご参加でお願いします。重複予約にご注意下さい!
※万が一重複確認した場合、金曜日⇒木曜日⇒水曜日⇒火曜日の順で自動取消となります。

SOT月間スケジュール 2023年(令和5年) 2月

新設 なわとびトレーニング

理論を理解し、飛び事・回す事など複数の動作が難しく
悩まれている方におすすめ。出来ない飛び方にもチャレンジ！

新設 バク転教室(参加条件)

日々 体幹トレーニング等 参加し SOTトランポリンパッチテスト
を4級以上合格した会員のみの条件

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
			<p>月1回参加条件</p> <p>SAQ教室(小学3年以下) ・18:00~18:45(6)</p> <p>SAQ教室(小学4年以上) ・19:00~19:45(6)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:20~19:00(8)</p> <p>・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>体幹トレーニング ソフトコース ・18:00~18:50(40)</p> <p>ハードコース ・18:40~19:50(20)</p> <p>大人限定コース ・20:00~21:00(15)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)</p> <p>トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p> <p>月1回参加条件</p> <p>走り方教室(小学5・6年生) ・19:45~20:30(6)</p>	<p>B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!</p>	<p>トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8)</p> <p>・17:15~17:45(8)</p> <p>計2クラス</p> <p>ドッチボール教室 (小学1年生~4年生) ・18:00~18:45(20)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>・19:30~20:00(8)</p> <p>・20:15~20:45(8)</p> <p>※中学生以上限定 計4クラス</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10)</p> <p>なわとびトレーニング ・17:30~18:00(6)</p> <p>・18:15~18:45(6)</p> <p>ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20)</p> <p>中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>	<p>体操教室 (小学4年生以下) ・18:00~18:40(6)</p> <p>・19:00~19:40(6)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:20~19:00(8)</p> <p>・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>体幹トレーニング ソフトコース ・18:00~18:50(40)</p> <p>ハードコース ・18:40~19:50(20)</p> <p>大人限定コース 【スラックライン体幹トレーニング】 ・20:00~21:00(15)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)</p> <p>月1回参加条件</p> <p>走り方教室(小学3・4年生) ・19:45~20:30(6)</p> <p>トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p> <p>月1回参加条件</p> <p>コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)</p>	<p>B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!</p>	<p>トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8)</p> <p>・17:15~17:45(8)</p> <p>計2クラス</p> <p>体幹トレーニング ・18:30~19:30(15)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>・19:30~20:00(8)</p> <p>・20:15~20:45(8)</p> <p>※中学生以上限定 計4クラス</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10)</p> <p>ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20)</p> <p>中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>	<p>月1回参加条件</p> <p>SAQ教室(小学3年以下) ・18:00~18:45(6)</p> <p>SAQ教室(小学4年以上) ・19:00~19:45(6)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:20~19:00(8)</p> <p>・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>体幹トレーニング ソフトコース ・18:00~18:50(40)</p> <p>ハードコース ・18:40~19:50(20)</p> <p>大人限定コース ・20:00~21:00(15)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)</p> <p>トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p> <p>月1回参加条件</p> <p>走り方教室(小学5・6年生) ・19:45~20:30(6)</p>	<p>B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>休業</p>	<p>トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8)</p> <p>・17:15~17:45(8)</p> <p>計2クラス</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>・19:30~20:00(8)</p> <p>・20:15~20:45(8)</p> <p>※中学生以上限定 計4クラス</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10)</p> <p>なわとびトレーニング ・17:30~18:00(6)</p> <p>・18:15~18:45(6)</p> <p>ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20)</p> <p>中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>	<p>許可を得た会員 のみ参加可能</p> <p>バク転教室 (小学4年生以上) ・18:00~18:30(4)</p> <p>・18:45~19:15(4)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:20~19:00(8)</p> <p>・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・17:00~17:50(2)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)</p> <p>トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p> <p>月1回参加条件</p> <p>コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)</p>	<p>B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!</p>
26	27	28	<p>SOTトランポリンパッチテストは、教室開催中に行います。 テスト希望者は、スタッフへ必ず申し出て下さい。</p> <p>スラックラインアカデミーアドバンスコースへの昇格テストは、 ビギナーコース終了後希望者のみで開催しています。 テスト希望者は、スタッフへ必ず申し出て下さい。</p>			
<p>B棟貸切 (トランポリン・ バスケット・卓球) 道具付き! ◎1,000円/1時間 ※要事前予約(LINEにて) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と! 家族と!</p> <p>日本体操協会 主催 トランポリン パッチテスト(IN犬山) 15:00~20:00</p>	<p>トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8)</p> <p>・17:15~17:45(8)</p> <p>計2クラス</p> <p>体幹トレーニング ・18:30~19:30(15)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>・19:30~20:00(8)</p> <p>・20:15~20:45(8)</p> <p>※中学生以上限定 計4クラス</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10)</p> <p>ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20)</p> <p>中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>				

◆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
◆SAQ教室、走り方教室、コンディショニングアカデミーは、月一回までの参加参加条件です。
◆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。重複予約にご注意下さい!
※万が一重複確認した場合、金曜日⇒木曜日⇒水曜日⇒火曜日の順で自動取消となります。