

SOT月間スケジュール

2023年(令和5年)3月

新設 なわとびトレーニング

理論を理解し、飛ぶ事・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!

土曜日
日曜日
祝日

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>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>SAQ教室(小学3年以下) ・18:00~18:45(6) SAQ教室(小学4年以上) ・19:00~19:45(6) 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)</p>	<p>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 ・17:30~18:20(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)</p>	<p>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) トランポリン教室 ・19:45~20:15(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 ※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 18:00~18:50(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 ※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) ・17:15~17:45(8) 計2クラス 卓球トレーニング (小学4年生以上) ・17:30~18:15(5) ドッチボール教室 (小学1年生~4年生) ・18:00~18:45(20) 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</p>	<p>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)</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) ・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)</p>	<p>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 ・17:30~18:20(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)</p>	<p>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) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8) コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)</p>	<p>休業</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 ※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>	<p>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 卓球トレーニング (小学4年生以上) ・17:30~18:15(5) 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) ・20:15~20:45(8) ※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) なわとびトレーニング ・17:30~18:00(6) ・18:15~18:45(6) 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)</p>	<p>SAQ教室(小学3年以下) ・18:00~18:45(6) SAQ教室(小学4年以上) ・19:00~19:45(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)</p>	<p>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 ・17:30~18:20(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)</p>	<p>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) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p>	
19	20	21	22	23	24	25
<p>~有料レッスン~ 3日前までの申込 お一人様2,000円 ※参加者が半数以下の 場合中止となります。</p> <p>スラックライン練習会 ・10:00~12:00(10)</p>	<p>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 卓球トレーニング (小学3年生以下) ・17:30~18:15(5) ドッチボール教室 (小学1年生~4年生) ・18:00~18:45(20) 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</p>	<p>~有料レッスン~ 3日前までの申込 お一人様2,000円 ※参加者が半数以下の 場合中止となります。</p> <p>ラグビー練習会 小学生クラス ・16:00~18:00(20) 中学生クラス ・18:00~20:00(20) ※普段聞けない・出来ない 個人練習が可能</p>	<p>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)</p>	<p>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 ・17:30~18:20(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 ・19:30~20:30(10)</p>	<p>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) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8) 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 ※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 18:00~18:50(2)</p>
26	27	28	29	30	31	
<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 ※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) ・17:15~17:45(8) 計2クラス 卓球トレーニング (小学3年生以下) ・17:30~18:15(5) 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) ・20:15~20:45(8) ※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) なわとびトレーニング ・17:30~18:00(6) ・18:15~18:45(6) 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)</p>	<p>SAQ教室(小学3年以下) ・18:00~18:45(6) SAQ教室(小学4年以上) ・19:00~19:45(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)</p>	<p>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 ・17:30~18:20(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)</p>	<p>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) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</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。



SOTトランポリン会員
木曜組 1部目 2部目
18:15~19:00 19:15~20:00
※金曜日開催『コンディショニングアカデミー参加可能(要予約)』
各クラス 限定8名

SOTスラックライン会員
木曜日
19:15~20:15
※金曜日開催『コンディショニングアカデミー参加可能(要予約)』
限定10名

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
レッスン内容	<p>予約開始日の変更! ご希望レッスンの2週間前の10:00~となります。</p> <p>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。 ・先着順となります。受付人員に限り有ります。 ・申込と支払いを同時にお願います。 ・重複予約の解除にはなりません。</p>		<p>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</p>		<p>1レッスン 1,000円 兄弟(姉妹)割引500円※二人目より</p>		<p>～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</p> <p>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)</p>
日	2	3	4	5	6	7	8
レッスン内容		<p>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</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 ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定</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) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</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) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(5) ・19:25~20:10(5) ・20:20~21:05(5)</p> <p>アドバンスコース ・18:30~19:15(3) ・19:25~20:10(3) ・20:20~21:05(3)</p>	<p>体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:40~19:50(20) 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 ・20:30~21:15(5) アドバンスコース ・20:30~21:15(3)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)</p> <p>コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)</p>	<p>～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</p> <p>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)</p>
日	9	10	11	12	13	14	15
レッスン内容		<p>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</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)</p> <p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>トランポリン教室 ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定</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) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>	<p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(5) ・19:25~20:10(5) ・20:20~21:05(5)</p> <p>アドバンスコース ・18:30~19:15(3) ・19:25~20:10(3) ・20:20~21:05(3)</p>	<p>体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:40~19:50(20) 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 ・20:30~21:15(5) アドバンスコース ・20:30~21:15(3)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)</p> <p>キッズヨガ教室 小学2年生以下 ・16:30~17:10(8) 小学3年生以上 ・17:30~18:10(8)</p>	<p>～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</p> <p>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)</p>
日	16	17	18	19	20	21	22
レッスン内容		<p>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</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 ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定</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) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>	<p>ドッチボール教室 (小学4年生以下) 17:30~18:30(20)</p> <p>体幹トレーニング ・18:30~19:30(15)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(5) ・19:25~20:10(5) ・20:20~21:05(5)</p> <p>アドバンスコース ・18:30~19:15(3) ・19:25~20:10(3) ・20:20~21:05(3)</p>	<p>体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:40~19:50(20) 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 ・20:30~21:15(5) アドバンスコース ・20:30~21:15(3)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)</p> <p>コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)</p>	<p>～有料レッスン～ 3日前までの申込 お一人様2,000円 2日前以降の申込 お一人様3,000円</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース(5) アドバンスコース(5) ・15:00~16:40</p>
日	23/30	24	25	26	27	28	29
レッスン内容		<p>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</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)</p> <p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>トランポリン教室 ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定</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) 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>	<p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:30~19:15(5) ・19:25~20:10(5) ・20:20~21:05(5)</p> <p>アドバンスコース ・18:30~19:15(3) ・19:25~20:10(3) ・20:20~21:05(3)</p>	<p>体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:40~19:50(20) 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 ・20:30~21:15(5) アドバンスコース ・20:30~21:15(3)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)</p> <p>キッズヨガ教室 小学2年生以下 ・16:30~17:10(8) 小学3年生以上 ・17:30~18:10(8)</p>	

注意事項

- ◆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たします。