

SOT月間スケジュール  
2024年(令和6年) 9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ひします。  
・重複予約の解除にはなりません。

1レッスン

1,000円

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	4	5	6	7		
レッスン内容		卓球トレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(4) (小学4年生以上) ・16:40~17:10(4) 体幹トレーニング ・17:30~18:00(15) トランポリントレーニング ・16:50~17:20(8) トランポリン教室 ・17:30~18:00(8) ・18:10~18:40(8) ・18:50~19:20(8) ・19:30~20:00(8) ※中学生以上限定	シニア運動教室 ・10:00~11:00(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)	コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:40(5) ・16:50~17:30(5) 跳び箱教室<4段以下> ・18:00~18:30(6) 跳び箱教室<4段以上> ・18:40~19:10(6) ・19:20~19:50(6) スラックラインアカデミー 【小学3年生以下】 ・18:30~19:10(8) 【小学4年~6年生】 ・19:20~20:00(8) 【中学生以上】 ・20:10~20:50(8)	体幹トレーニング ・18:00~18:30(20) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) トランポリン教室 ・19:00~19:30(4) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	トランポリントレーニング ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) キッズヨガ教室 一小学 ・16:30~18:10(8) 一小学4年生以上 ・17:30~19:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) ・18:20~18:50(8) 筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:30~19:00(10) ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)	トランポリントレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) ・18:20~18:50(8) 筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:30~19:00(10) ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(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 体幹教室 (小学4年生以下) ・16:00~16:40(6) ・17:00~17:40(6)	
日	8	9	10	11	12	13	14		
レッスン内容		トレーニングジム相談会 18:00~19:30 卓球トレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(4) (小学4年生以上) ・16:40~17:10(4) 体幹トレーニング ・17:30~18:00(15) トランポリントレーニング ・16:50~17:20(8) トランポリン教室 ・17:30~18:00(8) ・18:10~18:40(8) ・18:50~19:20(8) ・19:30~20:00(8) ※中学生以上限定	シニア運動教室 ・10:00~11:00(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)	アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・17:00~17:40(6) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:40~19:10(8) トランポリン アクロバティック教室 (参加条件:SOT/タッチテスト3種以上) ・19:20~19:50(6) スラックラインアカデミー 【小学3年生以下】 ・18:30~19:10(8) 【小学4年~6年生】 ・19:20~20:00(8) 【中学生以上】 ・20:10~20:50(8)	体幹トレーニング ・18:00~18:30(20) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) トランポリン教室 ・19:00~19:30(4) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	トランポリントレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) ・18:20~18:50(8) 筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:30~19:00(10) ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)	トランポリントレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) ・17:20~17:50(8) ・18:00~18:30(8) キッズヨガ教室 一小学 ・16:30~18:10(8) 一小学4年生以上 ・17:30~19:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) ・18:20~18:50(8) 筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:30~19:00(10) ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)	~有料レッスン~ 3日前までの申込 お一人様3,000円 2日前以降の申込 お一人様5,000円 パーソナルトレーニング (小学6年生以上) ・16:00~17:00(1) ・17:00~18:00(1)	
日	15	16	17	18	19	20	21		
レッスン内容			シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・16:40~17:10(6) (小学4年生以上) ・17:20~17:50(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)	トランポリントレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) ・17:20~17:50(8) ドッジボール教室 (小学4年生以下) ・17:00~17:45(20) 筋力トレーニング (上半身:肩・腕) ・18:00~18:30(10)	体幹トレーニング ・18:00~18:30(20) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) トランポリン教室 ・19:00~19:30(4) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	トランポリントレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) ・17:20~17:50(8) ・18:00~18:30(8) キッズヨガ教室 一小学 ・16:30~18:10(8) 一小学4年生以上 ・17:30~19:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) ・18:20~18:50(8) 筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:30~19:00(10) ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)	トランポリントレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) ・18:20~18:50(8) 筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:30~19:00(10) ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)		
日	22	23	24	25	26	27	28		
レッスン内容			シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・16:40~17:10(6) (小学4年生以上) ・17:20~17:50(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)	トレーニングジム相談会 18:00~19:30 コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:40(5) ・16:50~17:30(5) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) ・18:20~18:50(8) ・19:00~19:30(8) スラックラインアカデミー 【小学3年生以下】 ・18:30~19:10(8) 【小学4年~6年生】 ・19:20~20:00(8) 【中学生以上】 ・20:10~20:50(8)	体幹トレーニング ・17:15~17:45(20) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:00~19:00(15) トランポリン教室 ・19:00~19:30(4) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	トランポリントレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) ・18:20~18:50(8) 筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:30~19:00(10) ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)	トランポリントレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) ・18:20~18:50(8) 筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:30~19:00(10) ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)		
日	29	30	SNS発信キャンペーン! 毎週木曜日の19:00~の大人気レッスン『トランポリン教室』 SNS発信で参加出来るキャンペーン実施します! 1日1回レッスンルール/週1回ルール 関係無しの特別企画! ◆条件: SOT Instagram フォロー / #SOT発信 / 1会員1投稿 予約開始2週間前の10:00以降 SNS発信 & お申し出下さい。 ※先着順となります。						
レッスン内容	卓球トレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(4) (小学4年生以上) ・16:40~17:10(4) 体幹トレーニング ・17:30~18:00(15) トランポリントレーニング ・16:50~17:20(8) トランポリン教室 ・17:30~18:00(8) ・18:10~18:40(8) ・18:50~19:20(8) ・19:30~20:00(8) ※中学生以上限定								

- ◆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於ける対応は前日までと致します。当日発表による 申し出はお受けいたしません。
- ◆~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致します。
- ◆コンディショニングアカデミーは、月1回のご参加をお願いします。また、当日の他のレッスンとの重複は可となります。

SOT月間スケジュール  
2024年(令和6年) 10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ひします。  
・重複予約の解除にはなりません。

1レッスン

1,000円

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	4	5
レッスン内容			シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・16:00~16:30(6) ・16:40~17:10(6) (小学4年生以上) ・17:20~17:50(6) ・18:00~18:30(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)	コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:40(5) ・16:50~17:30(5) 飛び箱教室<4段以下> ・18:00~18:40(8) 飛び箱教室<4段以上> ・18:45~19:25(8) スラックラインアカデミー 【小学3年生以下】 ・18:30~19:10(8) 【小学4年~6年生】 ・19:20~20:00(8) ・20:10~20:50(8)	体幹トレーニング ・18:00~18:30(20) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) トランポリン教室 ・19:00~19:30(2) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	トランポリントレーニング ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) 体幹トレーニング ・18:15~18:45(15)	
日	6	7	8	9	10	11	12
レッスン内容	卓球トレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(4) 体幹トレーニング ・17:00~17:30(15) トランポリントレーニング ・16:50~17:20(8) トランポリン教室 ・17:30~18:00(8) ・18:10~18:40(8) ・18:50~19:20(8) ・19:30~20:00(8) ※中学生以上限定 タグラグビーアカデミー ・18:00~19:00(27)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・16:00~16:30(6) ・16:40~17:10(6) (小学4年生以上) ・17:20~17:50(6) ・18:00~18:30(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)	コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:40(5) ・16:50~17:30(5) 筋力トレーニング (上半身:肩・腕) ・18:30~19:00(10) スラックラインアカデミー 【小学3年生以下】 ・18:30~19:10(8) 【小学4年~6年生】 ・19:20~20:00(8) ・20:10~20:50(8)	トランポリントレーニング ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) 筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:30~19:00(10) ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)			
日	13	14	15	16	17	18	19
レッスン内容	~有料レッスン~ 3日前までの申込 お一人様3,000円 2日前以降の申込 お一人様5,000円 パーソナルトレーニング (小学6年生以上) ・16:00~17:00(1) ・17:00~18:00(1)		シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・16:00~16:30(6) ・16:40~17:10(6) (小学4年生以上) ・17:20~17:50(6) ・18:00~18:30(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)	トレーニングジム相談会 18:00~19:30 トランポリントレーニング ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) ・17:20~17:50(8) ・18:00~18:30(8) スラックラインアカデミー 【小学3年生以下】 ・18:30~19:10(8) 【小学4年~6年生】 ・19:20~20:00(8) ・20:10~20:50(8)	体幹トレーニング ・18:00~18:30(20) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) トランポリン教室 ・19:00~19:30(2) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	トランポリントレーニング ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) トランポリン アクロバティック教室 (参加条件:SOT1タッチテスト3級以上) ・18:20~18:50(6)	
日	20	21	22	23	24	25	26
レッスン内容	卓球トレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(4) 体幹トレーニング ・17:00~17:30(15) トランポリントレーニング ・16:50~17:20(8) トランポリン教室 ・17:30~18:00(8) ・18:10~18:40(8) ・18:50~19:20(8) ・19:30~20:00(8) ※中学生以上限定 タグラグビーアカデミー ・18:00~19:00(27)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・16:00~16:30(6) ・16:40~17:10(6) (小学4年生以上) ・17:20~17:50(6) ・18:00~18:30(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)	アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・17:00~17:40(6) トランポリン教室 ・17:50~18:20(8) ・18:30~19:00(8) トランポリン アクロバティック教室 (参加条件:SOT1タッチテスト3級以上) ・19:10~19:40(6) スラックラインアカデミー 【小学3年生以下】 ・18:30~19:10(8) 【小学4年~6年生】 ・19:20~20:00(8) ・20:10~20:50(8)	体幹トレーニング ・18:00~18:30(20) サークットトレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) トランポリン教室 ・19:00~19:30(2) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	トランポリントレーニング ・16:00~16:30(8) ・16:40~17:10(8) 記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) (小学4年生以上) ・17:20~18:00(8) トランポリン教室 ・17:40~18:10(8) ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)		
日	27	28	29	30	31		
レッスン内容	卓球トレーニング (小学3年生以下) ・16:00~16:30(4) 体幹トレーニング ・17:00~17:30(15) トランポリントレーニング ・16:50~17:20(8) トランポリン教室 ・17:30~18:00(8) ・18:10~18:40(8) ・18:50~19:20(8) ・19:30~20:00(8) ※中学生以上限定 タグラグビーアカデミー ・18:00~19:00(27)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・16:00~16:30(6) ・16:40~17:10(6) (小学4年生以上) ・17:20~17:50(6) ・18:00~18:30(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)	トレーニングジム相談会 18:30~20:00 ドッジボール教室 (小学4年生以下) ・17:00~17:45(20) 筋力トレーニング (上半身:肩・腕) ・18:00~18:30(10) スラックラインアカデミー 【小学3年生以下】 ・18:30~19:10(8) 【小学4年~6年生】 ・19:20~20:00(8) ・20:10~20:50(8)	体幹トレーニング ・18:00~18:30(20) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15) トランポリン教室 ・19:00~19:30(2) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)			

◆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。  
 ◆~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レッスン別に受付致します。店頭にて申込(所定用紙)と支払いをよろしくお願ひいたします。  
 ◆スラックラインアカデミーは、飛び級制度有りとなり、SOT 及び 指導者の判断により 許可となります。