

SOT月間スケジュール
2024年(令和6年) 2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※2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	<p>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。</p>				<p>体幹トレーニング ・17:15~17:45(15) ・18:00~18:30(15)</p> <p>体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15)</p> <p>トランポリン教室 ・19:00~19:30(4)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)</p>	<p>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)</p> <p>筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:15~18:45(5)</p> <p>トランポリン教室 ・18:15~18:45(8) ・19:00~19:30(8)</p> <p>ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)</p>	
日	4	5	6	7	8	9	10
レッスン内容		<p>トランポリントレーニング ・16:15~16:45(8) ・17:00~17:30(8)</p> <p>トランポリン教室 ・17:45~18:15(8) ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:00(27)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:00~11:00(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>コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・16:30~17:10(5) ・17:20~18:00(5)</p> <p>跳び箱教室 ・17:00~17:30(6) ・17:45~18:15(6) ・18:30~19:00(6)</p> <p>トランポリン アクロバティック教室 (参加条件:SOT/ツチデト3級以上) ・19:10~19:50(6)</p>	<p>体幹トレーニング ・17:15~17:45(15) ・18:00~18:30(15)</p> <p>サーキットトレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15)</p> <p>トランポリン教室 ・19:00~19:30(4)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)</p>	<p>トランポリントレーニング ・16:45~17:15(8) ・19:00~19:30(8)</p> <p>筋力トレーニング (上半身:肩・腕) ・17:30~18:00(5) ・18:15~18:45(5)</p> <p>ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)</p>	<p>~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</p> <p>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)</p>
日	11	12	13	14	15	16	17
レッスン内容			<p>シニア運動教室 ・10:00~11:00(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>トランポリントレーニング ・17:30~18:00(8) ・18:15~18:45(8)</p> <p>鉄棒教室 ・17:00~17:30(6) ・17:45~18:15(6) ・18:30~19:00(6)</p> <p>スラックラインアカデミー B級コース ・18:40~19:25(9) A級コース ・19:30~20:15(9)</p> <p>トランポリン教室 ・19:10~19:40(8)</p>	<p>体幹トレーニング ・17:15~17:45(15) ・18:00~18:30(15)</p> <p>体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15)</p> <p>トランポリン教室 ・19:00~19:30(4)</p> <p>スラックラインアカデミー B級コース ・19:00~19:45(9) A級コース ・20:00~20:50(10)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)</p>	<p>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)</p> <p>筋力トレーニング (下半身:臀部) ・18:15~18:45(5) ・19:00~19:30(5)</p> <p>トランポリン教室 ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(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>体操教室 (小学4年生以下) ・16:00~16:40(6) ・17:00~17:40(6)</p>
日	18	19	20	21	22	23	24
レッスン内容		<p>トランポリントレーニング ・16:15~16:45(8) ・17:00~17:30(8)</p> <p>トランポリン教室 ・17:45~18:15(8) ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:00(27)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:00~11:00(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) 17:00~17:45(20)</p> <p>筋力トレーニング (上半身:肩・腕) ・18:00~18:30(5) ・18:45~19:15(5)</p> <p>スラックラインアカデミー B級コース ・18:40~19:25(9) A級コース ・19:30~20:15(9)</p>	<p>体幹トレーニング ・17:15~17:45(15) ・18:00~18:30(15)</p> <p>サーキットトレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15)</p> <p>トランポリン教室 ・19:00~19:30(4)</p> <p>スラックラインアカデミー B級コース ・19:00~19:45(9) A級コース ・20:00~20:50(10)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)</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>体操教室 (小学4年生以下) ・16:00~16:40(6) ・17:00~17:40(6)</p>	
日	25	26	27	28	29		
レッスン内容		<p>トランポリントレーニング ・16:15~16:45(8) ・17:00~17:30(8)</p> <p>トランポリン教室 ・17:45~18:15(8) ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) ・20:00~20:30(8) ※中学生以上限定</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:00(27)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:00~11:00(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>アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・17:00~17:40(10)</p> <p>体幹トレーニング ・17:15~17:45(15)</p> <p>マット運動教室 (小学4年生以上) ・18:00~18:30(6) ・18:45~19:15(6)</p>	<p>体幹トレーニング ・17:15~17:45(15) ・18:00~18:30(15)</p> <p>体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15)</p> <p>トランポリン教室 ・19:00~19:30(4)</p> <p>スラックラインアカデミー A級・B級 検定受講 ・19:15~19:45(15)</p> <p>大人限定 運動教室 【スラックライン】 ・20:00~21:00(15)</p>		

- ◆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 【B級コース】初めて(初級)の会員 【A級コース】B級試験クリアのスキルを持ち 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ひいたします。
- ◆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) 3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いします。
・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※2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
レッスン内容	<p>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。</p>				トランポリン教室	<p>筋肉トレーニング (下半身:臀部) ・18:15~18:45(10)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8)</p> <p>ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)</p>	<p>～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</p> <p>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)</p>
日	3	4	5	6	7	8	9
レッスン内容		<p>トランポリントレーニング ・16:10~16:40(8) ・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</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:00(27)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:00~11:00(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>コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・16:30~17:10(5) ・17:20~18:00(5) 跳び指教室 ・17:00~17:30(6) ・17:45~18:15(6) ・18:30~19:00(6) スラックラインアカデミー B級コース ・18:40~19:25(9) ・19:30~20:15(9) トランポリン アクロバティック教室 (参加条件: SOT/バッチテスト3級以上) ・19:20~20:00(6)</p>	<p>体幹トレーニング ・17:15~17:45(15) ・18:00~18:30(15)</p> <p>サーキットトレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15)</p> <p>トランポリン教室 ・19:00~19:30(4)</p> <p>スラックラインアカデミー B級コース ・19:00~19:45(9) A級コース ・20:00~20:50(10)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)</p>	<p>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)</p> <p>筋肉トレーニング (上半身:肩・腕) ・18:15~18:45(10)</p> <p>トランポリン教室 ・18:15~18:45(8) ・18:50~19:20(8)</p>	<p>～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2,000円</p> <p>体操教室 (小学4年生以下) ・16:00~16:40(6) ・17:00~17:40(6)</p>
日	10	11	12	13	14	15	16
レッスン内容		<p>トランポリントレーニング ・16:10~16:40(8) ・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</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:00(27)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:00~11:00(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>アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・17:00~17:40(10)</p> <p>トランポリントレーニング ・17:45~18:15(8) ・18:30~19:00(8)</p> <p>マット運動教室 (小学4年生以上) ・18:00~18:30(6) ・18:45~19:15(6)</p> <p>スラックラインアカデミー B級コース ・18:40~19:25(9) ・19:30~20:15(9)</p>	<p>体幹トレーニング ・17:15~17:45(15) ・18:00~18:30(15)</p> <p>体幹トレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15)</p> <p>トランポリン教室 ・19:00~19:30(4)</p> <p>スラックラインアカデミー B級コース ・19:00~19:45(9) A級コース ・20:00~20:50(10)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)</p>	<p>筋肉トレーニング (下半身:臀部) ・18:15~18:45(10)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8)</p> <p>ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(10)</p>	<p>～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</p> <p>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)</p>
日	17	18	19	20	21	22	23
レッスン内容		<p>トランポリントレーニング ・16:10~16:40(8) ・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</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:00(27)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:00~11:00(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>アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・17:00~17:40(10)</p> <p>トランポリントレーニング ・17:45~18:15(8) ・18:30~19:00(8)</p> <p>マット運動教室 (小学4年生以上) ・18:00~18:30(6) ・18:45~19:15(6)</p> <p>スラックラインアカデミー B級コース ・18:40~19:25(9) ・19:30~20:15(9)</p>	<p>体幹トレーニング ・17:15~17:45(15) ・18:00~18:30(15)</p> <p>サーキットトレーニング (中学生以上) ・18:40~19:40(15)</p> <p>トランポリン教室 ・19:00~19:30(4)</p> <p>スラックラインアカデミー A級・B級 検定受講 ・19:15~18:45(15)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15) (スラックライン)</p>	<p>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)</p> <p>筋肉トレーニング (上半身:肩・腕) ・18:15~18:45(10)</p> <p>トランポリン教室 ・18:15~18:45(8) ・18:50~19:20(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>体操教室 (小学4年生以下) ・16:00~16:40(6) ・17:00~17:40(6)</p>
日	24/31	25	26	27	28	29	30
レッスン内容		<p>トランポリントレーニング ・16:10~16:40(8) ・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</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:00(27)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:00~11:00(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>ドッジボール教室 (小学4年生以下) ・16:00~16:45(20)</p> <p>トランポリントレーニング ・17:00~17:30(8) ・17:45~18:15(8)</p> <p>鉄棒教室 ・17:00~17:30(6) ・17:45~18:15(6) ・18:30~19:00(6)</p>	<p>スラックラインアカデミー B級コース ・15:00~15:45(9) ・16:00~16:45(9) A級コース ・17:00~17:50(10)</p> <p>体幹トレーニング ・17:00~17:30(15) 体幹トレーニング (中学生以上) ・17:45~18:15(8) ・18:40~19:40(15)</p> <p>トランポリン教室 ・19:00~19:30(4)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15) (スラックライン)</p>	<p>筋肉トレーニング (下半身:臀部) ・17:30~18:00(10)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8)</p> <p>ストレッチアカデミー ・19:30~20:00(10) ・20:00~20:30(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>体操教室 (小学4年生以下) ・16:00~16:40(6) ・17:00~17:40(6)</p>

◆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回のご参加でお願いします。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。当日発表による 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 [B級コース]初めて(初級)の会員 [A級コース]B級試験クリアのスキルを持ち 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。
◆コンディショニングアカデミーは、月1回のご参加でお願いします。また、当日の他のレッスンとの重複は可となります。