

SOT月間スケジュール
2023年(令和5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)割引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		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) ウェイトトレーニング (ベンチプレス)(中学生以上) ・18:00~18:45(3)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) SAQ教室 (小学4年生以上) ・17:00~17:40(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) ・16:30~17:10(5) ・17:30~18:10(5) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) トランポリン アクロバティック教室 (参加条件:SOT7バッチテスト3級以上) ・18:45~19:25(4) 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) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	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) 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) 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) バスケットボールトレーニング (小学3・4年生) ・18:00~18:40(8) (小学5・6年生) ・18:50~19:30(8) コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)		
日	8	9	10	11	12	13	14	
レッスン内容			シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) トランポリントレーニング ・17:00~17:30(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)	卓球トレーニング (小学4年生以上) ・17:00~17:40(5) ・18:00~18:40(5) アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・17:00~17:45(10) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)	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】 ・20:00~21:00(15)	筋力トレーニング (下半身:臀部) ・17:30~18:00(5) ・18:15~18:45(5) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8)		
日	15	16	17	18	19	20	21	
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) ウェイトトレーニング (スクワット)(中学生以上) ・18:00~18:45(3)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) SAQ教室 (小学4年生以上) ・17:00~17:40(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) ・16:30~17:10(5) ・17:30~18:10(5) 卓球トレーニング (小学4年生以上) ・18:30~19:10(5) ・19:15~20:55(5) 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)	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) 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) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	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) 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) 筋力トレーニング (上半身:肩・腕) ・17:45~18:15(5) ・18:30~19:00(5) トランポリン教室 ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8)	~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	22	23	24	25	26	27	28	
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) ウェイトトレーニング (ダンベル系)(中学生以上) ・18:00~18:45(3)	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)	跳び箱教室 ・17:00~17:40(6) 鉄棒教室 ・18:00~18:40(6) トランポリン アクロバティック教室 (参加条件:SOT7バッチテスト3級以上) ・19:00~19:40(4) フットサルトレーニング (小学4年生以下) ・17:00~17:45(15) (小学5年生以上) ・18:00~18:45(15)	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)	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) 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 ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)	
日	29	30	31					
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) ウェイトトレーニング (デッドリフト)(中学生以上) ・18:00~18:45(3)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) SAQ教室 (小学4年生以上) ・17:00~17:40(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)					

- ◆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
2023年(令和5年) 11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)割引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
レッスン内容				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) ・17:30~18:10(5) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) トランポリン アクロバティック教室 (参加条件:SOT7(バチテスト3級以上)) ・18:45~19:25(4) 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) 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) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)		
日	5	6	7	8	9	10	11
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) ウエイトトレーニング (ベンチプレス)(中学生以上) ・18:30~19:15(3)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) SAQ教室 (小学4年生以下) ・17:00~17:40(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)	卓球トレーニング (小学5年生以上) ・17:00~17:40(5) アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・17:00~17:45(10) トランポリン教室 (小学3年生以下) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8)	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 ・20:00~21:00(15)		筋力トレーニング (下半身:臀部) ・17:30~18:00(5) ・18:15~18:45(5) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)
日	12	13	14	15	16	17	18
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) ウエイトトレーニング (スクワット)(中学生以上) ・18:30~19:15(3)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) SAQ教室 (小学5年生以上) ・17:00~17:40(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) ・16:30~17:10(5) ・17:30~18:10(5) 卓球トレーニング (小学4年生以下) ・18:30~19:10(5) 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) 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) 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) 筋力トレーニング (上半身:肩・腕) ・17:45~18:15(5) ・18:30~19:00(5) トランポリン教室 小学4年生以上 ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8)	体操教室 (小学4年生以下) ・16:00~16:40(6) ・17:00~17:40(6)
日	19	20	21	22	23	24	25
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) ウエイトトレーニング (ダンベル系)(中学生以上) ・18:30~19:15(3)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) SAQ教室 (小学4年生以下) ・17:00~17:40(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)	跳び箱教室 ・17:00~17:40(6) 鉄棒教室 ・18:00~18:40(6) トランポリン アクロバティック教室 (参加条件:SOT7(バチテスト3級以上)) ・19:00~19:40(4) フットサルトレーニング (小学4年生以下) ・18:45~19:45(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) ドッジボール教室 (小学4年生以下) 18:00~18:45(20) トランポリン教室 ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)	スラックラインclub開催日 16:00~18:00
日	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) ウエイトトレーニング (デッドリフト)(中学生以上) ・18:30~19:15(3)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) SAQ教室 (小学5年生以上) ・17:00~17:40(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) ・17:00~17:45(10) バスケットボールトレーニング (小学3・4年生) ・18:00~18:40(8) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8)	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 【スラックライン】 ・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回以上のご参加の場合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いての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。