

SOT月間スケジュール 2022年(令和4年) 12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。

新レッスン【走り方教室】現役陸上選手の指導!

月1回の参加で協力をお願いします。

SOT-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。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
				1	2	3	
				トランポリン教室 ・19:00~19:30(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 走り方教室(小学3・4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 ※事前予約(LINEにて) 毎月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)
4	5	6	7	8	9	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 ※事前予約(LINEにて) 毎月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 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) ※20:15~中学生以上 計4クラス	トランポリントレーニング ・17:30~18:00(8) 体操教室 (小学3年生以下) ・18:00~18:40(6) 体操教室 (小学4年生以上) ・19:00~19:40(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)	トランポリントレーニング ・17:30~18:00(8) 体操教室 (小学3年生以下) ・18:00~18:40(6) 体操教室 (小学4年生以上) ・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 ・19:00~19:30(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) 【ステップ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)	タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) 月1回参加条件 SAQ教室(小学4年以上) ・19:30~20:15(6) 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 ※事前予約(LINEにて) 毎月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)	
11	12	13	14	15	16	17	
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) 毎月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 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) ※20:15~中学生以上 計4クラス	トランポリントレーニング ・17:30~18:00(8) 体操教室 (小学3年生以下) ・18:00~18:40(6) 体操教室 (小学4年生以上) ・19:00~19:40(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)	トランポリントレーニング ・17:30~18:00(8) 体操教室 (小学3年生以下) ・18:00~18:40(6) 体操教室 (小学4年生以上) ・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 ・19:00~19:30(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 体幹トレーニング ・18:00~19:30(27)	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) 毎月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)	
18	19	20	21	22	23	24	
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) 毎月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 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) ※20:15~中学生以上 計4クラス	トランポリントレーニング ・17:30~18:00(8) 体操教室 (小学3年生以下) ・18:00~18:40(6) 体操教室 (小学4年生以上) ・19:00~19:40(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)	トランポリントレーニング ・17:30~18:00(8) ドッチボール教室 (小学1年生~3年生) ・17:15~18:00(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 ・19:00~19:30(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)	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) 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 ※事前予約(LINEにて) 毎月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)	
25	26	27	28	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 ※事前予約(LINEにて) 毎月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 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) ※20:15~中学生以上 計4クラス	トランポリントレーニング ・17:30~18:00(8) シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) トランポリントレーニング ・17:30~18:00(8) ・18:15~18:45(8) 計2クラス 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 ・17:30~18:00(8) ドッチボール教室 (小学4年生~6年生) ・17:15~18:00(20) トランポリントレーニング ・17:30~18:00(8) ・18:15~18:45(8) 計2クラス 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)	休業	休業	休業	

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
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認められた会員のみ条件

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。

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)	体幹教室 (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)				

◆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。