

SOT月間スケジュール
2023年(令和5年) 8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』
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
レッスン内容			体幹トレーニング ・9:00~10:00(15) シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) トランポリントレーニング ・17:15~17:45(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)	ウェイトトレーニング (ベンチプレス)(中学生以上) ・9:00~9:45(3) トランポリン教室 ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) スラックラインアカデミー ヒギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	トランポリン会員開催日 卓球トレーニング (小学3年生以下) ・9:00~9:30(4) ・9:45~10:15(4) 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) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	ウェイトトレーニング (スクワット)(中学生以上) ・9:00~9:45(3) 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 (下半身:臀部) ・18:30~19:00(5) ・19:15~19:45(5) トランポリン教室 ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)	
日	6	7	8	9	10	11	12
レッスン内容	ウェイトトレーニング (デッドリフト)(中学生以上) ・9:00~9:45(3) トランポリントレーニング ・9:00~9:30(8) ・9:45~10:15(8) ・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 タグラグビーアカデミー ・18:30~20:00(27)	卓球トレーニング (小学4年生以上) ・9:00~9:30(4) ・9:45~10:15(4) シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) トランポリントレーニング ・17:15~17:45(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)	体幹トレーニング ・9:00~10:00(15) アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) ・17:30~18:10(8) トランポリン教室 ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) スラックラインアカデミー ヒギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	体幹トレーニング ・9:00~10:00(15) フットサルトレーニング (小学5年生以上) ・9:00~10:00(15) 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)	休業 (お盆休み)	休業 (お盆休み)	
日	13	14	15	16	17	18	19
レッスン内容	休業 (お盆休み)	休業 (お盆休み)	休業 (お盆休み)	体幹トレーニング ・9:00~10:00(15) トランポリン教室 ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) 卓球トレーニング (小学4年生以上) ・19:00~19:30(4) ・19:45~20:15(4) スラックラインアカデミー ヒギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	トランポリン会員開催日 体幹トレーニング ・17:30~18:20(40) フットサルトレーニング (中学生以上) ・18:30~19:30(15) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	ウェイトトレーニング (ベンチプレス)(中学生以上) ・9:00~9:45(3) トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8) ・17:15~17:45(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(6) ・19:00~19:40(6) コンディショニングアカデミー ・19:30~20:30(10)	
日	20	21	22	23	24	25	26
レッスン内容	ウェイトトレーニング (スクワット)(中学生以上) ・9:00~9:45(3) 体幹トレーニング ・9:00~10:00(15) トランポリントレーニング ・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 タグラグビーアカデミー ・18:30~20:00(27)	ウェイトトレーニング (ダンベル系)(中学生以上) ・9:00~9:45(3) トランポリントレーニング ・17:00~17:30(8) ・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 タグラグビーアカデミー ・18:30~20:00(27)	ドッチボール教室 (小学4年生以下) 9:00~9:45(20) シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) トランポリントレーニング ・17:15~17:45(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)	体幹トレーニング ・9:00~10:00(15) ウェイトトレーニング (デッドリフト)(中学生以上) ・9:00~9:45(3) アスレチックトレーニング (小学3年生以下) ・16:30~17:10(8) ・17:30~18:10(8) トランポリン教室 ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) スラックラインアカデミー ヒギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	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) 大人限定 運動教室 【スラックライン】 ・20:00~21:00(15)	体幹トレーニング ・9:00~10:00(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 ・18:15~18:45(8) ・19:00~19:30(8) 筋力トレーニング (上半身:肩・腕) ・18:15~18:45(5) ・19:00~19:30(5)	~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	27	28	29	30	31		
レッスン内容		ウェイトトレーニング (ダンベル系)(中学生以上) ・9:00~9:45(3) トランポリントレーニング ・17:00~17:30(8) ・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 タグラグビーアカデミー ・18:30~20:00(27)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) SAQ教室(小学3年生以下) ・16:30~17:00(6) SAQ教室(小学4年生以上) ・17:15~17:45(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)	体幹トレーニング ・9:00~10:00(15) トランポリン教室 ・17:15~17:45(8) ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8) 卓球トレーニング (小学3年生以下) ・17:30~18:00(4) ・18:15~18:45(4) (小学4年生以上) ・19:00~19:30(4) スラックラインアカデミー ヒギナーコース ・18:30~19:15(15) アドバンスコース ・19:30~20:20(10)	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)		

◆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【ヒギナーコース】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。

SOT月間スケジュール
2023年(令和5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』
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	
レッスン内容						トランポリン教室 ・18:00～18:30(8) ・18:45～19:15(8) ・19:30～20:00(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(6) (小学5・6年生) ・18:50～19:30(6) コンディショニングアカデミー ・19:30～20:30(10)		
日	3	4	5	6	7	8	9	
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)	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) ・16:30～17:15(8) ・17:30～18:15(8) トランポリン教室 ・18:45～19:15(8) ・19:30～20:00(8) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・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) サークットトレーニング (中学生以上) ・18:40～19:40(15) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:00～19:45(9) アドバンスコース ・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) 卓球トレーニング (小学3・4年生) ・18:15～18:45(5) (小学5年生以上) ・18:45～19:15(5) ・19:30～20:00(5) トランポリン教室 ・18:00～18:30(8) ・18:45～19:15(8) ・19:30～20:00(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	10	11	12	13	14	15	16	
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)	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 ・16:45～17:25(6) 鉄棒教室 ・17:45～18:25(6) トランポリン教室 ・18:45～19:15(8) ・19:30～20:00(8) 卓球トレーニング (小学3・4年生) ・18:00～18:30(5) (小学5年生以上) ・18:45～19:15(5) ・19:30～20:00(5)	トランポリン会員開催日 体幹トレーニング ・17:30～18:20(40) フットサルトレーニング (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 ・18:00～18:30(8) ・18:45～19:15(8) ・19:30～20:00(8)		
日	17	18	19	20	21	22	23	
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)	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)	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) ・19:30～20:00(8) スラックラインアカデミー ビギナーコース ・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 ビギナーコース ・19:00～19:45(9) アドバンスコース ・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 ・18:30～19:00(8) ・19:15～19:45(8) 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)	トランポリン教室 ・18:00～18:30(8) ・18:45～19:15(8) ・19:30～20:00(8)	
日	24	25	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)	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) ・16:30～17:15(8) ・17:30～18:15(8) トランポリン教室 ・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)	トランポリン教室 ・18:00～18:30(8) ・18:45～19:15(8) ・19:30～20:00(8)		

◆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。