

SOT月間スケジュール 2024年(令和6年) 12月

予約開始日

・ご希望レッスン日の
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できます。
・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

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 ・16:50~17:20(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) 体幹トレーニング ・18:10~18:40(10)	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) ・17:15~17:45(6) (小学4年生以上) ・18:10~18:40(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<4段以下> ・18:00~18:40(8) 跳び箱教室<4段以上> ・18:45~19:25(8) 体幹トレーニング ・18:10~18:40(10) トランポリン教室 ・19:30~20:00(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 ・17:00~17:30(10) ・18:00~18:30(10) トランポリン教室 (中学生以上) ・18:40~19:40(15) トランポリン教室 ・19:00~19:30(2) ・19:45~20:15(8) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	トレーニングジム相談会 17:00~18:30 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) ・19:00~19:30(8) コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・18:10~18:50(5) 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2級以上) ・18:20~18:50(6) ・19:00~19:30(6)			
日	8	9	10	11	12	13	14		
レッスン内容		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) 卓球トレーニング (小学3年生以下) ・18:10~18:40(4)	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) ・17:15~17:45(6) (小学4年生以上) ・18:10~18:40(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) ・17:00~17:40(10) トランポリン教室 ・17:50~18:20(8) ・18:30~19:00(8) ・19:10~19:40(8) 体幹トレーニング ・18:10~18:40(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) 【中学生以上】 ・20:10~20:50(8)	体幹トレーニング ・17:00~17:30(10) ・18:00~18:30(10) 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) ・19:45~20:15(8) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	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) コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・18:10~18:50(5) 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2級以上) ・18:20~18:50(6) ・19:00~19:30(6)			
日	15	16	17	18	19	20	21		
レッスン内容	トレーニングジム相談会 14:00~15:30	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) 体幹トレーニング ・18:10~18:40(10)	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) ・17:15~17:45(6) (小学4年生以上) ・18:10~18:40(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)	トランポリン教室 ・17:50~18:20(8) ・18:30~19:00(8) 体幹トレーニング ・18:10~18:40(10) マット運動教室 (小学4年生以上) ・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) 【中学生以上】 ・20:10~20:50(8)	体幹トレーニング ・17:00~17:30(10) ・18:00~18:30(10) 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) ・19:45~20:15(8) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	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) ・19:00~19:30(8) 体幹トレーニング ・18:10~18:40(10) 筋力トレーニング (上半身:肩・腕) ・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		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) 卓球トレーニング (小学3年生以下) ・18:10~18:40(4)	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) ・17:15~17:45(6) (小学4年生以上) ・18:10~18:40(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) ・17:00~17:40(5) ・18:00~18:40(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:SOT/タッチテスト2級以上) ・18:40~19:10(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 ・17:00~17:30(10) ・18:00~18:30(10) 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) ・19:45~20:15(8) 大人限定 運動教室 ・20:00~21:00(15)	<h1>年末休業</h1>		<h1>年末休業</h1>	
日	29	30	31	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; background-color: #ffff00;"> <p>勉強×運動 コラボ活動 ★レッスン前1時間の勉強タイム!</p> <p>月曜日～金曜日 16:00～18:00 間に限りレッスン前の『宿題』『勉強』をスタッフ(教員免許保持者)が見ます!</p> <p>例: 17:30スタートレッスン予約の場合 16:30~17:25の利用可能</p> <p>目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ・SOTの活動で提出物や勉強が疎かにならない為。 ・30分のレッスンでは、家事やお買い物も慌ただしくて出来ない事の解消。 ・保護者のジム会員 利用時間向上。 </div>					
レッスン内容	<h1>年末休業</h1>								

注意事項

- ◆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。
- ◆バウ転教室の参加必要能力(ブリッジが一人で出来る事、壁倒立が20秒程キープできる事、トランポリン垂直飛びが安定できる事)

SOT月間スケジュール 2025年(令和7年) 1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頂きます。
・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

兄弟姉妹割引 500円※二人目より

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	<p>勉強×運動 コラボ活動 ★レッスン前1時間の勉強タイム!</p> <p>月曜日～金曜日 16:00～18:00 間に限りレッスン前の『宿題』『勉強』をスタッフ(教員免許保持者)が見ます!</p> <p>例:17:30スタートレッスン予約の場合 16:30～17:25の利用可能</p> <p>目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ・SOTの活動で提出物や勉強が疎かにならない為。 ・30分のレッスンでは、家事やお買い物も慌ただしくて出来ない事の解消。 ・保護者のジム会員利用時間向上。 			年始休業				年始休業	
日	5	6	7	8	9	10	11		
レッスン内容	年始休業	<p>ドッジボール教室 (小学4年生以下) ・15:30～16:15(20)</p> <p>トランポリントレーニング (小学3年生以下) ・16:30～17:00(8)</p> <p>トランポリン教室 (小学4年生以上) ・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>体幹トレーニング ・18:10～18:40(15)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:00～11:00(10)</p> <p>反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・17:15～17:45(6) (小学4年生以上) ・18:10～18:40(6)</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>バク転教室 ・17:10～17:40(4) ・17:50～18:20(4)</p> <p>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2級以上) ・18:30～19:00(6)</p> <p>卓球トレーニング (小学3年生以下) ・18:10～18:40(4)</p> <p>スラックラインアカデミー (小学3年生以下) ・15:00～15:40(8) ・16:00～16:40(8) 【小学4年～6年生】 ・17:00～17:40(8) ・18:00～18:40(8) 【中学生以上】 ・19:00～19:40(8)</p>	<p>バク転教室 ・17:10～17:40(4)</p> <p>体幹トレーニング ・17:30～18:00(15)</p> <p>トランポリン教室 (中学生以上) ・18:20～19:10(25)</p> <p>トランポリン教室 ・17:50～18:20(8) ・19:00～19:30(2)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00～20:45(15)</p>	<p>記憶&運動教室 (小学3年生以下) ・16:30～17:10(8)</p> <p>体幹トレーニング (小学4年生以上) ・17:20～18:00(8)</p> <p>トランポリン教室 ・17:40～18:10(8) ・18:20～18:50(8)</p> <p>体幹トレーニング ・18:10～18:40(15)</p> <p>ストレッチアカデミー ・19:30～20:00(10) ・20:00～20:30(10)</p>			
日	12	13	14	15	16	17	18		
レッスン内容			<p>シニア運動教室 ・10:00～11:00(10)</p> <p>反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・17:15～17:45(6) (小学4年生以上) ・18:10～18:40(6)</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>SAQ教室 (小学4年生以下) ・16:45～17:15(4) (小学5年生以上) ・17:20～17:50(4)</p> <p>コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・18:10～18:50(5)</p> <p>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)</p>	<p>体幹トレーニング ・17:30～18:00(15)</p> <p>体幹トレーニング (中学生以上) ・18:20～19:10(25)</p> <p>トランポリン教室 ・18:20～18:50(8) ・19:00～19:30(2) ・19:50～20:20(8)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00～20:45(15)</p>	<p>トレーニングジム相談会 17:30～19:00</p>	<p>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)</p> <p>トランポリン教室 ・17:40～18:10(8)</p> <p>体幹トレーニング ・18:10～18:40(15)</p> <p>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2級以上) ・18:20～18:50(6)</p> <p>ストレッチアカデミー ・19:30～20:00(10) ・20:00～20:30(10)</p>		
日	19	20	21	22	23	24	25		
レッスン内容	<p>トレーニングジム相談会 17:30～19:00</p>	<p>トランポリントレーニング ・16:50～17:20(8)</p> <p>トランポリン教室 (小学3年生以下) ・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>卓球トレーニング (小学3年生以下) ・18:10～18:40(4) (小学4年生以上) ・18:50～19:20(4)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:00～11:00(10)</p> <p>反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・17:15～17:45(6) (小学4年生以上) ・18:10～18:40(6)</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(8)</p> <p>コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・18:10～18:50(5)</p> <p>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)</p>	<p>体幹トレーニング ・17:30～18:00(15)</p> <p>体幹トレーニング (中学生以上) ・18:20～19:10(25)</p> <p>トランポリン教室 ・18:20～18:50(8) ・19:00～19:30(2) ・19:50～20:20(8)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00～20:45(15)</p>	<p>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)</p> <p>トランポリン教室 ・17:40～18:10(8)</p> <p>体幹トレーニング ・18:10～18:40(15)</p> <p>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2級以上) ・18:20～18:50(6)</p> <p>ストレッチアカデミー ・19:30～20:00(10) ・20:00～20:30(10)</p>			
日	26	27	28	29	30	31			
レッスン内容		<p>トランポリントレーニング ・16:50～17:20(8)</p> <p>トランポリン教室 (小学3年生以下) ・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>体幹トレーニング ・18:10～18:40(15)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:00～11:00(10)</p> <p>反能力(反射神経)教室 (小学3年生以下) ・17:15～17:45(6) (小学4年生以上) ・18:10～18:40(6)</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>跳び箱教室<4段以下> ・18:00～18:40(8)</p> <p>跳び箱教室<4段以上> ・18:45～19:25(8)</p> <p>コーディネーション トレーニング (小学3年生以下) ・18:10～18:50(5)</p> <p>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)</p>	<p>体幹トレーニング ・17:30～18:00(15)</p> <p>バク転教室 ・18:10～18:40(4)</p> <p>体幹トレーニング (中学生以上) ・18:20～19:10(25)</p> <p>トランポリン教室 ・18:20～18:50(8) ・19:00～19:30(2) ・19:45～20:15(8)</p> <p>大人限定 運動教室 ・20:00～20:45(15)</p>	<p>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)</p> <p>トランポリン教室 ・17:40～18:10(8)</p> <p>体幹トレーニング ・18:10～18:40(15)</p> <p>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2級以上) ・18:20～18:50(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レッスン別々に受付致します。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。