

SOT月間スケジュール 2022年(令和4年) 9月

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。

内は、ゴールド会員限定

※()内の数字は 受入人員となります。

土曜日
日曜日
祝日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
				トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) 計2クラス 体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:30~19:45(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) ・20:00~20:40(8)	タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) 計2クラス 体幹トレーニング ・18:30~19:30(10) コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)	
4	5	6	7	8	9	10
	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(12) 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~大人限定 計4クラス	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)	体操教室 ・18:00~18:40(8) ・19:00~19:40(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 ・19:10~19:50(8) アドバンスコース ・20:00~20:50(8)	トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) 計2クラス 体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:30~19:45(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) ・20:00~20:40(8)	タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) 計2クラス 体幹トレーニング ・18:30~19:30(10) コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)	ゴールド会員限定 ジム教室 ・17:00~17:50(2)
11	12	13	14	15	16	17
	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(12) 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~大人限定 計4クラス	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 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 体操教室 ・18:00~18:40(8) ・19:00~19:40(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 ・19:10~19:50(8) アドバンスコース ・20:00~20:50(8)	トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) 計2クラス 体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:30~19:45(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) ・20:00~20:40(8)	タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) 体幹トレーニング ・18:30~19:30(10) コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)	ゴールド会員限定 ジム教室 ・17:00~17:50(2)
18	19	20	21	22	23	24
		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 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 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)	トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) 計2クラス 体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:30~19:45(20) 大人限定コース ・20:00~21:00(15)		ゴールド会員限定 ジム教室 ・17:00~17:50(2)
25	26	27	28	29	30	
	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(12) 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~大人限定 計4クラス スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8) ・20:00~20:40(8)	シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) トランポリンSOT 3~5級バッチテスト(8) ・17:30~17:50 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 ・18:00~18:30(8) ・18:45~19:15(8) 体操教室 ・18:00~18:40(8) ・19:00~19:40(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 ・19:10~19:50(8) アドバンスコース ・20:00~20:50(8)	トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) 計2クラス 体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:30~19:45(20) 大人限定コース ・20:00~21:00(15)	タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) ・19:30~20:30 コンディショニング アカデミー(10)	

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に1回のご利用でご協力をお願いします。

SOT月間スケジュール 2022年(令和4年) 10月

新レッスン【走り方教室】現役陸上選手の指導!

月1回の参加でご協力をお願いします。

SOTランポリンバッチテストは、教室開催中に希望者が行います。

テスト希望者は、スタッフへ必ず申し出て下さい。

内は、ゴールド会員限定

※()内の数字は 受入人員となります。

土曜日
日曜日
祝日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7	1/8
	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~大人限定 計4クラス	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 ・18:00~19:00(20) 体操教室 (小学2年生以下) ・18:00~18:40(8) 体操教室 (小学3年生以上) ・19:00~19:40(8) 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)	トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) 体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:30~19:45(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)	タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) 体幹トレーニング ・18:00~19:00(18) 月1回参加条件 走り方教室(小学3・4年生) ・19:30~20:15(6) ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:30~20:20(2)	
9	10	11	12	13	14	15
休業		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)	体操教室 (小学2年生以下) ・18:00~18:40(8) 体操教室 (小学3年生以上) ・19:00~19:40(8) トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) 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)	トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:15~19:45(8) 体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:30~19:45(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) ・20:00~20:40(8)	タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) 体幹トレーニング ・18:00~19:00(18) 月1回参加条件 走り方教室(小学5・6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)	ゴールド会員限定 ジム教室 ・16:00~16:50(2)
16	17	18	19	20	21	22
	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~大人限定 計4クラス	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 ・18:30~19:00(8) 体幹トレーニング ・18:30~19:30(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)	トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) 体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:30~19:45(20) 大人限定コース ・20:00~21:00(15)	タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) 体幹トレーニング ・18:00~19:00(18) 月1回参加条件 走り方教室(小学3・4年生) ・19:30~20:15(6) ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:30~20:20(2)	
23	24	25	26	27	28	29
	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~大人限定 計4クラス	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 ・18:00~19:00(20) 体操教室 (小学2年生以下) ・18:00~18:40(8) 体操教室 (小学3年生以上) ・19:00~19:40(8) 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)	トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) 体幹トレーニング ソフトコース ・17:30~18:20(40) ハードコース ・18:30~19:45(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) ・20:00~20:40(8)	タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27) 体幹トレーニング ・18:00~19:00(18) 月1回参加条件 走り方教室(小学5・6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)	ゴールド会員限定 ジム教室 ・16:00~16:50(2)
30	31					
	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~大人限定 計4クラス スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8) ・20:00~20:40(8)					

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。