

SOT月間スケジュール 2023年(令和5年) 2月

新設 なわとびトレーニング

理論を理解し、飛び事・回す事など複数の動作が難しく
悩まれている方におすすめ。出来ない飛び方にもチャレンジ！

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 SOTトランポリンパッチテスト
を4級以上合格した会員のみの条件

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
			<p>月1回参加条件</p> <p>SAQ教室(小学3年以下) ・18:00~18:45(6)</p> <p>SAQ教室(小学4年以上) ・19:00~19:45(6)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:20~19:00(8)</p> <p>・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>体幹トレーニング ソフトコース ・18:00~18:50(40)</p> <p>ハードコース ・18:40~19:50(20)</p> <p>大人限定コース ・20:00~21:00(15)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)</p> <p>トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p> <p>月1回参加条件</p> <p>走り方教室(小学5・6年生) ・19:45~20:30(6)</p>	<p>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!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>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!</p>	<p>トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8)</p> <p>・17:15~17:45(8)</p> <p>計2クラス</p> <p>ドッチボール教室 (小学1年生~4年生) ・18:00~18:45(20)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>・19:30~20:00(8)</p> <p>・20:15~20:45(8)</p> <p>※中学生以上限定 計4クラス</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10)</p> <p>なわとびトレーニング ・17:30~18:00(6)</p> <p>・18:15~18:45(6)</p> <p>ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20)</p> <p>中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>	<p>体操教室 (小学4年生以下) ・18:00~18:40(6)</p> <p>・19:00~19:40(6)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:20~19:00(8)</p> <p>・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>体幹トレーニング ソフトコース ・18:00~18:50(40)</p> <p>ハードコース ・18:40~19:50(20)</p> <p>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)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)</p> <p>月1回参加条件</p> <p>走り方教室(小学3・4年生) ・19:45~20:30(6)</p> <p>トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p> <p>月1回参加条件</p> <p>コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)</p>	<p>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!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>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!</p>	<p>トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8)</p> <p>・17:15~17:45(8)</p> <p>計2クラス</p> <p>体幹トレーニング ・18:30~19:30(15)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>・19:30~20:00(8)</p> <p>・20:15~20:45(8)</p> <p>※中学生以上限定 計4クラス</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10)</p> <p>ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20)</p> <p>中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>	<p>月1回参加条件</p> <p>SAQ教室(小学3年以下) ・18:00~18:45(6)</p> <p>SAQ教室(小学4年以上) ・19:00~19:45(6)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:20~19:00(8)</p> <p>・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>体幹トレーニング ソフトコース ・18:00~18:50(40)</p> <p>ハードコース ・18:40~19:50(20)</p> <p>大人限定コース ・20:00~21:00(15)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)</p> <p>トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p> <p>月1回参加条件</p> <p>走り方教室(小学5・6年生) ・19:45~20:30(6)</p>	<p>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!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>休業</p>	<p>トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8)</p> <p>・17:15~17:45(8)</p> <p>計2クラス</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>・19:30~20:00(8)</p> <p>・20:15~20:45(8)</p> <p>※中学生以上限定 計4クラス</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10)</p> <p>なわとびトレーニング ・17:30~18:00(6)</p> <p>・18:15~18:45(6)</p> <p>ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20)</p> <p>中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>	<p>許可を得た会員 のみ参加可能</p> <p>バク転教室 (小学4年生以上) ・18:00~18:30(4)</p> <p>・18:45~19:15(4)</p> <p>スラックラインアカデミー ビギナーコース ・18:20~19:00(8)</p> <p>・19:10~19:50(8)</p> <p>アドバンスコース ・20:00~20:50(8)</p>	<p>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!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・17:00~17:50(2)</p>	<p>体幹トレーニング ・18:00~19:00(15)</p> <p>タグラグビーアカデミー ・18:00~19:30(27)</p> <p>トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p> <p>月1回参加条件</p> <p>コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)</p>	<p>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!</p>
26	27	28	<p>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。</p> <p>スラックラインアカデミーアドバンスコースへの昇格テストは、 ビギナーコース終了後希望者のみで開催しています。 テスト希望者は、スタッフへ必ず申し出て下さい。</p>			
<p>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!</p> <p>日本体操協会 主催 トランポリン パッチテスト(IN犬山) 15:00~20:00</p>	<p>トランポリントレーニング ・16:30~17:00(8)</p> <p>・17:15~17:45(8)</p> <p>計2クラス</p> <p>体幹トレーニング ・18:30~19:30(15)</p> <p>トランポリン教室 ・18:00~18:30(8)</p> <p>・18:45~19:15(8)</p> <p>・19:30~20:00(8)</p> <p>・20:15~20:45(8)</p> <p>※中学生以上限定 計4クラス</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10)</p> <p>ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20)</p> <p>中学生以上コース ・19:30~21:00(20)</p>				

◆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。

SOT月間スケジュール 2023年(令和5年) 3月

新設 なわとびトレーニング

理論を理解し、飛び事・回す事など複数の動作が難しく
悩まれている方におすすめ。出来ない飛び方にもチャレンジ!

						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
						4
<p>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。</p> <p>スラックラインアカデミーアドバンスコースへの昇格テストは、ビギナーコース終了後希望者のみで開催しています。 テスト希望者は、スタッフへ必ず申し出て下さい。</p>						<p>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) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と!家族と!</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>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) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と!家族と!</p>	<p>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 卓球トレーニング (小学4年生以上) ・17:30~18:15(5) ドッジボール教室 (小学1年生~4年生) ・18:00~18:45(20) 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</p>	<p>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)</p>	<p>許可を得た会員のみ参加可能</p> <p>バク転教室 (小学4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)</p>	<p>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 ・17:30~18:20(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) ・20:00~20:50(8)</p>	<p>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) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8) コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)</p>	<p>休業</p>
<p>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) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と!家族と!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)</p>	<p>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 卓球トレーニング (小学4年生以上) ・17:30~18:15(5) 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) ※中学生以上限定 計4クラス</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) なわとびトレーニング ・17:30~18:00(6) ・18:15~18:45(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)</p>	<p>SAQ教室(小学3年以下) ・18:00~18:45(6) SAQ教室(小学4年以上) ・19:00~19:45(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)</p>	<p>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 ・17:30~18:20(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) ・20:00~20:50(8)</p>	<p>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) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p>	
12	13	14	15	16	17	18
<p>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) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と!家族と!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・19:00~19:50(2)</p>	<p>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 卓球トレーニング (小学4年生以上) ・17:30~18:15(5) 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) ※中学生以上限定 計4クラス</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) なわとびトレーニング ・17:30~18:00(6) ・18:15~18:45(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)</p>	<p>SAQ教室(小学3年以下) ・18:00~18:45(6) SAQ教室(小学4年以上) ・19:00~19:45(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)</p>	<p>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 ・17:30~18:20(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) ・20:00~20:50(8)</p>	<p>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) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p>	<p>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) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と!家族と!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・18:00~18:50(2)</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>~有料レッスン~ 3日前までの申込 お一人様2,000円 ※参加者が半数以下の 場合中止となります。 スラックライン練習会 ・10:00~12:00(10)</p>	<p>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 卓球トレーニング (小学3年生以下) ・17:30~18:15(5) ドッジボール教室 (小学1年生~4年生) ・18:00~18:45(20) 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</p>	<p>~有料レッスン~ 3日前までの申込 お一人様2,000円 ※参加者が半数以下の 場合中止となります。 ラグビー練習会 小学生クラス ・16:00~18:00(20) 中学生クラス ・18:00~20:00(20) ※普段聞けない!出来ない! 個人練習も可能!</p>	<p>体操教室 (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)</p>	<p>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 ・17:30~18:20(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 【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)</p>	<p>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) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8) コンディショニング アカデミー ・19:30~20:30(10)</p>	<p>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) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と!家族と!</p> <p>ゴールド会員限定 ジム教室 ・18:00~18:50(2)</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>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) 毎時00分スタート 9:00~19:00間 友達と!家族と!</p>	<p>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 卓球トレーニング (小学3年生以下) ・17:30~18:15(5) 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) ※中学生以上限定 計4クラス</p>	<p>シニア運動教室 ・10:30~11:30(10) なわとびトレーニング ・17:30~18:00(6) ・18:15~18:45(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)</p>	<p>SAQ教室(小学3年以下) ・18:00~18:45(6) SAQ教室(小学4年以上) ・19:00~19:45(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)</p>	<p>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 ・17:30~18:20(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) ・20:00~20:50(8)</p>	<p>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) トランポリン教室 ・19:45~20:15(8)</p>	

◆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。