

# SOT月間スケジュール 2025年(令和7年) 5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
レッスン内容	<p>担当スタッフ紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>炭竈コーチ・・・黒色</li> <li>太田コーチ・・・青色</li> <li>宮川コーチ・・・赤色</li> <li>波多野コーチ・・・紫色</li> <li>天池コーチ・・・黄色</li> <li>河村コーチ・・・ピンク色</li> <li>猪ノ原コーチ・・・紺色</li> <li>石井コーチ・・・茶色</li> </ul> <p>※当日担当スタッフ変更がある場合があります。</p>				<p>幼児トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:30~16:00(4)</li> <li>17:30~18:00(20)</li> <li>18:20~19:10(25)</li> <li>18:25~18:55(8)</li> <li>19:50~20:20(8)</li> <li>20:00~20:45(15)</li> </ul>	<p>トレーニングジム相談会 16:00~18:00</p> <p>幼児トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:30~16:00(4)</li> <li>18:00~18:40(10)</li> <li>18:15~18:45(4)</li> <li>18:50~19:20(4)</li> <li>19:30~20:00(8)</li> </ul>	
日	4	5	6	7	8	9	10
レッスン内容				<p>跳び箱教室&lt;4段以下&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00~18:40(8)</li> <li>18:45~19:25(8)</li> </ul> <p>英会話運動教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;小学4年生以下&gt;</li> <li>18:00~18:40(8)</li> <li>19:00~19:40(8)</li> </ul> <p>トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:30~19:00(8)</li> <li>19:10~19:40(8)</li> <li>19:50~20:20(8)</li> </ul> <p>スラックラインアカデミー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>[小学3年生以下]</li> <li>18:30~19:10(8)</li> <li>[小学4年以上]</li> <li>19:25~20:05(12)</li> <li>20:20~21:00(12)</li> </ul>	<p>幼児トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:30~16:00(4)</li> <li>17:30~18:00(20)</li> <li>17:45~18:15(4)</li> <li>18:20~19:10(25)</li> <li>18:25~18:55(8)</li> <li>19:50~20:20(8)</li> <li>20:00~20:45(15)</li> </ul>	<p>幼児トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:30~16:00(4)</li> <li>トランポリン教室</li> <li>18:00~18:30(8)</li> <li>18:40~19:10(8)</li> <li>英会話運動教室</li> <li>&lt;小学5年生以上&gt;</li> <li>18:00~18:40(10)</li> <li>18:30~19:00(10)</li> <li>19:20~19:50(8)</li> <li>19:30~20:30(10)</li> </ul>	
日	11	12	13	14	15	16	17
レッスン内容		<p>幼児トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:30~16:00(4)</li> <li>16:15~16:45(8)</li> <li>16:50~17:20(8)</li> <li>17:30~18:00(8)</li> <li>18:10~18:40(8)</li> <li>18:50~19:20(8)</li> <li>19:30~20:00(8)</li> </ul> <p>※19:30の部は中学生以上限定</p> <p>タグラグビーアカデミー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00~18:45(20)</li> </ul> <p>SAQ教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00~19:30(8)</li> </ul>	<p>シニア運動教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~11:00(10)</li> </ul> <p>反能力(反射神経)教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>17:00~17:40(8)</li> </ul> <p>ラグビーアカデミー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小学生コース</li> <li>18:00~19:20(20)</li> <li>ラグビーアカデミー</li> <li>中学生以上コース</li> <li>19:30~21:00(20)</li> </ul>	<p>幼児トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:30~16:00(4)</li> <li>英会話運動教室</li> <li>&lt;小学4年生以下&gt;</li> <li>18:00~18:40(8)</li> <li>19:00~19:40(8)</li> <li>トランポリントレーニング</li> <li>18:30~19:00(8)</li> <li>19:10~19:40(8)</li> <li>19:50~20:20(8)</li> </ul> <p>スラックラインアカデミー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>[小学3年生以下]</li> <li>18:30~19:10(8)</li> <li>[小学4年以上]</li> <li>19:25~20:05(12)</li> <li>20:20~21:00(12)</li> </ul>	<p>体幹トレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>17:30~18:00(20)</li> <li>18:10~18:40(4)</li> <li>18:20~19:10(25)</li> <li>トランポリン教室</li> <li>19:50~20:20(8)</li> <li>大人限定 運動教室</li> <li>20:00~20:45(15)</li> </ul>	<p>記憶&amp;運動教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(小学3年生以下)</li> <li>16:30~17:10(8)</li> <li>(小学4年生以上)</li> <li>17:20~18:00(8)</li> <li>18:10~18:40(4)</li> <li>英会話運動教室</li> <li>&lt;小学5年生以上&gt;</li> <li>18:00~18:40(10)</li> <li>18:30~19:00(10)</li> <li>19:20~19:50(8)</li> <li>19:30~20:30(10)</li> </ul>	
日	18	19	20	21	22	23	24
レッスン内容		<p>幼児トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:30~16:00(4)</li> <li>16:15~16:45(8)</li> <li>16:50~17:20(8)</li> <li>17:30~18:00(8)</li> <li>18:10~18:40(8)</li> <li>18:50~19:20(8)</li> <li>19:30~20:00(8)</li> </ul> <p>※19:30の部は中学生以上限定</p> <p>タグラグビーアカデミー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00~18:45(20)</li> </ul> <p>SAQ教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00~19:30(8)</li> </ul>	<p>シニア運動教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~11:00(10)</li> </ul> <p>反能力(反射神経)教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>17:00~17:40(8)</li> </ul> <p>ラグビーアカデミー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小学生コース</li> <li>18:00~19:20(20)</li> <li>ラグビーアカデミー</li> <li>中学生以上コース</li> <li>19:30~21:00(20)</li> </ul>	<p>幼児トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:30~16:00(4)</li> <li>英会話運動教室</li> <li>&lt;小学4年生以下&gt;</li> <li>18:00~18:40(8)</li> <li>19:00~19:40(8)</li> <li>トランポリントレーニング</li> <li>18:30~19:00(8)</li> <li>19:10~19:40(8)</li> <li>19:50~20:20(8)</li> </ul> <p>スラックラインアカデミー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>[小学3年生以下]</li> <li>18:30~19:10(8)</li> <li>[小学4年以上]</li> <li>19:25~20:05(12)</li> <li>20:20~21:00(12)</li> </ul>	<p>体幹トレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>17:30~18:00(20)</li> <li>18:10~18:40(4)</li> <li>18:20~19:10(25)</li> <li>トランポリン教室</li> <li>19:50~20:20(8)</li> <li>大人限定 運動教室</li> <li>20:00~20:45(15)</li> </ul>	<p>記憶&amp;運動教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(小学3年生以下)</li> <li>16:30~17:10(8)</li> <li>(小学4年生以上)</li> <li>17:20~18:00(8)</li> <li>18:10~18:40(4)</li> <li>英会話運動教室</li> <li>&lt;小学5年生以上&gt;</li> <li>18:00~18:40(10)</li> <li>18:30~19:00(10)</li> <li>19:20~19:50(8)</li> <li>19:30~20:30(10)</li> </ul>	
日	25	26	27	28	29	30	31
レッスン内容		<p>幼児トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:30~16:00(4)</li> <li>16:15~16:45(8)</li> <li>16:50~17:20(8)</li> <li>17:30~18:00(8)</li> <li>18:10~18:40(8)</li> <li>18:50~19:20(8)</li> <li>19:30~20:00(8)</li> </ul> <p>※19:30の部は中学生以上限定</p> <p>タグラグビーアカデミー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18:00~18:45(20)</li> </ul> <p>SAQ教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19:00~19:30(8)</li> </ul>	<p>シニア運動教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10:00~11:00(10)</li> </ul> <p>反能力(反射神経)教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>17:00~17:40(8)</li> </ul> <p>ラグビーアカデミー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小学生コース</li> <li>18:00~19:20(20)</li> <li>ラグビーアカデミー</li> <li>中学生以上コース</li> <li>19:30~21:00(20)</li> </ul>	<p>英会話運動教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;小学4年生以下&gt;</li> <li>18:00~18:40(8)</li> <li>19:00~19:40(8)</li> <li>トランポリントレーニング</li> <li>18:30~19:00(8)</li> <li>19:10~19:40(8)</li> <li>19:50~20:20(8)</li> </ul> <p>スラックラインアカデミー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>[小学3年生以下]</li> <li>18:30~19:10(8)</li> <li>[小学4年以上]</li> <li>19:25~20:05(12)</li> <li>20:20~21:00(12)</li> </ul>	<p>体幹トレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>17:30~18:00(20)</li> <li>17:45~18:15(4)</li> <li>18:20~19:10(25)</li> <li>トランポリン教室</li> <li>19:50~20:20(8)</li> <li>大人限定 運動教室</li> <li>20:00~20:45(15)</li> </ul>	<p>幼児トランポリントレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15:30~16:00(4)</li> <li>記憶&amp;運動教室</li> <li>(小学3年生以下)</li> <li>16:30~17:10(8)</li> <li>(小学4年生以上)</li> <li>17:20~18:00(8)</li> <li>18:10~18:40(4)</li> <li>英会話運動教室</li> <li>&lt;小学5年生以上&gt;</li> <li>18:00~18:40(10)</li> <li>18:30~19:00(10)</li> <li>ストレッチアカデミー</li> <li>(小学4年生以下 保護者同伴必須)</li> <li>19:30~20:00(10)</li> <li>20:00~20:30(10)</li> </ul>	<p>トレーニングジム相談会 15:00~17:00</p>

**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しての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願いいたします。

# SOT月間スケジュール 2025年(令和7年) 6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。受付人員に限りがあります。  
・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	5	6	7
レッスン内容		幼児トランポリントレーニング ・15:30~16:00(4) トランポリントレーニング ・16:15~16:45(8) ・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) ※19:30の部は中学生以上限定 SAQ教室 ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 ・17:00~17:40(8) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) ラグビーアカデミー 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	幼児体幹トレーニング ・15:30~16:00(8) 英会話運動教室 ≪小学4年生以下≫ ・18:00~18:40(8) 鉄棒教室 ・18:00~18:30(6) トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:10~19:40(8) ・19:50~20:20(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年以上】 ・19:25~20:05(12) ・20:20~21:00(12)	幼児トランポリントレーニング ・15:30~16:00(4) 体幹トレーニング ・17:30~18:00(20) サークットトレーニング (中学生以上) ・18:20~19:10(25) トランポリン教室 ・18:25~18:55(8) ・19:50~20:20(8) 大人限定 運動教室 ・20:00~20:45(15)	幼児体幹トレーニング ・15:30~16:00(4) 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) 英会話運動教室 ≪小学5年生以上≫ ・18:00~18:40(10) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:40~19:10(8) ・19:20~19:50(8) 体幹トレーニング ・18:30~19:00(10)	
日	8	9	10	11	12	13	14
レッスン内容		幼児トランポリントレーニング ・15:30~16:00(4) トランポリントレーニング ・16:15~16:45(8) ・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) ※19:30の部は中学生以上限定 SAQ教室 ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 ・17:00~17:40(8) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) ラグビーアカデミー 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	幼児体幹トレーニング ・15:30~16:00(8) 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) 英会話運動教室 ≪小学4年生以下≫ ・18:00~18:40(8) トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:10~19:40(8) ・19:50~20:20(8)	幼児トランポリントレーニング ・15:30~16:00(4) 体幹トレーニング ・17:30~18:00(20) パク転教室 ・18:15~18:45(4) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:20~19:10(25) トランポリン教室 ・19:50~20:20(8) 大人限定 運動教室 ・20:00~20:45(15)	幼児体幹トレーニング ・15:30~16:00(4) 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) 英会話運動教室 ≪小学5年生以上≫ ・18:00~18:40(10) トランポリントレーニング ・18:40~19:10(8) ・19:20~19:50(8) ・20:00~20:30(8) 走り強化アカデミー 《保護者同伴可》 ・19:30~20:30(10)	
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 18:00~20:00 幼児トランポリントレーニング ・15:30~16:00(4) トランポリントレーニング ・16:15~16:45(8) ・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) ※19:30の部は中学生以上限定 SAQ教室 ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 ・17:00~17:40(8) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) ラグビーアカデミー 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	幼児体幹トレーニング ・15:30~16:00(8) 英会話運動教室 ≪小学4年生以下≫ ・18:00~18:40(8) トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:10~19:40(8) ・19:50~20:20(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年以上】 ・19:25~20:05(12) ・20:20~21:00(12)	体幹トレーニング ・17:30~18:00(20) パク転教室 ・17:40~18:10(4) ・18:20~18:50(4) サークットトレーニング (中学生以上) ・18:20~19:10(25) トランポリン教室 ・19:50~20:20(8) 大人限定 運動教室 ・20:00~20:45(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) 英会話運動教室 ≪小学5年生以上≫ ・18:00~18:40(10) トランポリン教室 ・18:00~18:30(8) ・18:40~19:10(8) 体幹トレーニング ・18:30~19:00(10) ・19:20~19:50(4) ・20:00~20:30(4) ストレッチアカデミー 《保護者同伴可》 ・19:30~20:15(10)	
日	22	23	24	25	26	27	28
レッスン内容		幼児トランポリントレーニング ・15:30~16:00(4) トランポリントレーニング ・16:15~16:45(8) ・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) ※19:30の部は中学生以上限定 SAQ教室 ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)	シニア運動教室 ・10:00~11:00(10) 反能力(反射神経)教室 ・17:00~17:40(8) ラグビーアカデミー 小学生コース ・18:00~19:20(20) ラグビーアカデミー 中学生以上コース ・19:30~21:00(20)	幼児体幹トレーニング ・15:30~16:00(8) 英会話運動教室 ≪小学4年生以下≫ ・18:00~18:40(8) 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) トランポリントレーニング ・18:30~19:00(8) ・19:10~19:40(8) ・19:50~20:20(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年以上】 ・19:25~20:05(12) ・20:20~21:00(12)	体幹トレーニング ・17:30~18:00(20) パク転教室 ・18:15~18:45(4) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:20~19:10(25) トランポリン教室 ・19:50~20:20(8) 大人限定 運動教室 ・20:00~20:45(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) 英会話運動教室 ≪小学5年生以上≫ ・18:00~18:40(10) トランポリントレーニング ・18:00~18:30(10) ・18:40~19:10(8) ・19:20~19:50(8) 走り強化アカデミー 《保護者同伴可》 ・19:30~20:30(10)	
日	29	30					
レッスン内容		トレーニングジム相談会 18:00~20:00 幼児トランポリントレーニング ・15:30~16:00(4) トランポリントレーニング ・16:15~16:45(8) ・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) ※19:30の部は中学生以上限定 SAQ教室 ・18:45~19:15(8) ・19:30~20:00(8)					

**担当スタッフ紹介**

- 炭竈コーチ . . . 黒色
- 太田コーチ . . . 青色
- 宮川コーチ . . . 赤色
- 波多野コーチ . . . 紫色
- 天池コーチ . . . 黄色
- 河村コーチ . . . ピンク色
- 猪ノ原コーチ . . . 紺色
- 石井コーチ . . . 茶色

※当日担当スタッフ変更がある場合があります。

**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しての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。