

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※2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	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。					トレーニングジム相談会 16:00～18:00	
			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) 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 ・18:25～18:55(8) ・19:50～20:20(8) 大人限定 運動教室 ・20:00～20:45(15)			幼児トランポリントレーニング ・15:30～16:00(4) 英会話運動教室 《小学5年生以上》 ・18:00～18:40(10) バク転教室 ・18:15～18:45(4) ・18:50～19:20(4) トランポリン教室 ・19:30～20:00(8)	
日	4	5	6	7	8	9	10
レッスン内容				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) ・19:00～19:40(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)		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) バク転教室 ・17:45～18:15(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 ・18:25～18:55(8) ・19:50～20:20(8) 大人限定 運動教室 ・20:00～20:45(15)	幼児トランポリントレーニング ・15:30～16:00(4) トランポリン教室 ・18:00～18:30(8) ・18:40～19:10(8) 英会話運動教室 《小学5年生以上》 ・18:00～18:40(10) 体幹トレーニング ・18:30～19:00(10) 走力強化アカデミー 《保護者同伴 可》 ・19:30～20:30(10)
日	11	12	13	14	15	16	17
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 タグラグビーアカデミー ・18:00～18:45(20) SAQ教室 ・19:00～19:30(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)	幼児トランポリントレーニング ・15:30～16:00(4) 英会話運動教室 《小学4年生以下》 ・18:00～18:40(8) ・19:00～19:40(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) 体幹トレーニング (中学生以上) ・18:20～19:10(25) トランポリントレーニング ・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) バク転教室 ・18:10～18:40(4) 英会話運動教室 《小学5年生以上》 ・18:00～18:40(10) 体幹トレーニング ・18:30～19:00(10) トランポリン教室 ・18:45～19:15(8) ・19:20～19:50(8) 走力強化アカデミー 《保護者同伴 可》 ・19:30～20:30(10)	
日	18	19	20	21	22	23	24
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 ・19:00～19:30(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)	幼児トランポリントレーニング ・15:30～16:00(4) 英会話運動教室 《小学4年生以下》 ・18:00～18:40(8) ・19:00～19:40(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) バク転教室 ・18:10～18:40(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) トランポリン教室 ・18:00～18:30(8) ・18:40～19:10(8) 英会話運動教室 《小学5年生以上》 ・18:00～18:40(10) 体幹トレーニング ・18:30～19:00(10) 走力強化アカデミー 《保護者同伴 可》 ・19:30～20:30(10)	
日	25	26	27	28	29	30	31
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 タグラグビーアカデミー ・18:00～18:45(20) SAQ教室 ・19:00～19:30(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)	英会話運動教室 《小学4年生以下》 ・18:00～18:40(8) ・19:00～19:40(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) バク転教室 ・17:45～18:15(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 ・18:25～18:55(8) ・19:50～20:20(8) 大人限定 運動教室 ・20:00～20:45(15)	幼児トランポリントレーニング ・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) 体幹トレーニング ・18:30～19:00(10) ストレッチアカデミー 《小学4年生以下 保護者同伴必須》 ・19:30～20:00(10) ・20:00～20:30(10)	トレーニングジム相談会 15:00～17:00

◆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致します。

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 モルック教室 ・18:00～19:00(8) SAQ教室 ・18:45～19:15(8) ・19:30～20:00(8) 新設	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) サーキットトレーニング (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)		
	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) モルック教室 ・16:30～17:30(8) 新設 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) バク転教室 ・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) トランポリン教室 ・18:40～19:10(8) ・19:20～19:50(8) 体幹トレーニング ・18:30～19:00(10) バク転教室 ・19:20～19:50(4) トランポリン教室 ・20:00～20:30(4) 走り強化アカデミー 《保護者同伴 可》 ・19:30～20:30(10)	
	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 モルック教室 ・18:00～19:00(8) SAQ教室 ・18:45～19:15(8) ・19:30～20:00(8) 新設	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) バク転教室 ・17:40～18:10(4) ・18:20～18:50(4) サーキットトレーニング (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) バク転教室 ・19:20～19:50(4) トランポリン教室 ・20:00～20:30(4) ストレッチアカデミー 《小学4年生以下 保護者同伴必須》 ・19:30～20:15(10)		
	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) モルック教室 ・16:30～17:30(8) 新設 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) バク転教室 ・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) トランポリン教室 ・18:00～18:30(10) トランポリントレーニング ・18:40～19:10(8) ・19:20～19:50(8) 体幹トレーニング ・18:30～19:00(10) バク転教室 ・19:20～19:50(4) トランポリン教室 ・20:00～20:30(4) 走り強化アカデミー 《保護者同伴 可》 ・19:30～20:30(10)		
	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 モルック教室 ・18:00～19:00(8) SAQ教室 ・18:45～19:15(8) ・19:30～20:00(8) 新設				担当スタッフ紹介 炭電コーチ . . . 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 鈴木コーチ . . . 緑色 ※当日担当スタッフ変更がある場合があります。		

◆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致します。