

スケジュールは変更ありますので、下記のGoogleカレンダーをご確認ください！

| 時間 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 時間 | 土 | 時間 | 日 | | | |
|----|-------------|--------------|------------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------|------------------------------|
| 10 | 10:00~11:40 | 自主練習 施設利用 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | 10:00~11:00 | 少人数レッスン パーソナル レッスン | 10:00~11:00 | 少人数レッスン パーソナル レッスン | | | |
| | | | | | | | 11:05~12:05 | 少人数レッスン パーソナル レッスン | 11:05~12:05 | 少人数レッスン パーソナル レッスン | | | |
| 11 | 11:40~13:20 | 自主練習 施設利用 | 少人数 レッスン パーソナル レッスン | 自主練習 施設利用 | 少人数 レッスン パーソナル レッスン | 自主練習 施設利用 | 少人数 レッスン パーソナル レッスン | 自主練習 施設利用 | 少人数 レッスン パーソナル レッスン | 12:10~13:10 | 少人数レッスン パーソナル レッスン | 12:10~13:10 | 少人数レッスン パーソナル レッスン |
| | | | | | | | | | | 12:00~13:00 | 少人数 レッスン パーソナル レッスン | 12:00~13:00 | 少人数 レッスン パーソナル レッスン |
| 12 | 13:20~15:00 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | 13:15~14:55 | フリー教室開放 | 13:15~14:55 | フリー教室開放 | | | |
| 13 | 15:00~16:00 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | 15:00~16:00 | 少人数レッスン パーソナル レッスン | 15:00~16:00 | 少人数レッスン パーソナル レッスン | | | |
| 16 | 16:00~16:50 | トランポリン教室 | トランポリン 体操 教室 | 子ども アクロ バット 教室 | トランポリン 体操 教室 | トランポリン 体操 教室 | トランポリン 体操 教室 | トランポリン 体操 教室 | トランポリン 体操 教室 | 16:10~17:00 | トランポリン 体操 教室 | トランポリン 体操 教室 | |
| | | | | | | | | | | | | | 16:20~17:10 |
| 17 | 17:00~17:50 | トランポリン教室 | トランポリン 体操 教室 | 子ども アクロ バット 教室 | トランポリン 体操 教室 | トランポリン 体操 教室 | トランポリン 体操 教室 | トランポリン 体操 教室 | トランポリン 体操 教室 | 17:05~17:55 | トランポリン 体操 教室 | トランポリン 体操 教室 | |
| | | | | | | | | | | | | | 17:20~18:10 |
| 18 | 18:00~19:25 | トランポリン 育成 | フリー 教室開 放 | トランポリン 育成 | フリー 教室開 放 | トランポリン 育成 | フリー 教室開 放 | トランポリン 育成 | フリー 教室開 放 | 18:00~19:25 | トランポ リン育成 | タンブリ ング育成 | |
| | | | | | | | | | | | | | 18:20~19:20 |
| 19 | 19:25~21:00 | フリー教室開放 | 少人数 レッスン 19:55~20:55 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | トランポ リン 育成 | フリー 教室開 放 | 19:25~21:00 | フリー教室開放 | フリー教室開放 | |
| | | | | | | | | | | | | | 19:25~21:00 |

トランポリン教室 トランポリン競技のルールに基づき基礎から楽しくレッスンをを行います。体幹がかなり鍛えられ、運動を苦手とするお子様や大人の運動不足、ストレス解消にとでもおすすめです。色んな感覚が身に付きます。(4歳から大人)

トランポリン育成 トランポリンがもっと上手になりたい！将来的に選手としてトランポリン大会に参加してみたいという意欲のある方の教室です。

子どもアクロバット教室 器械体操の床運動クラスです。柔軟、体操ならではのトレーニングを行い、バク転や宙返りの習得を目指すクラスになります。集団レッスンをを行います。(年長から小中学生)

トランポリン体操教室 トランポリン、学校体育のマット運動、跳び箱、鉄棒を基本から練習していきます。集団レッスンをを行います。(5歳から小中学生)

フリー教室開放 バク転、宙返りクラス、アクロバットクラス、チアタンピングクラス、チアアス技クラス、タンピング競技選手クラスのすべてのクラスを行います。小学生は講師の推薦が必要です。(小学生から大人)

少人数レッスン バク転、宙返りクラス、アクロバットクラス、チアタンピングクラス、チアアス技クラス、タンピング競技選手クラスのすべてのクラスを行います。より丁寧な指導と補助を求めたい方におすすめです。(小学生から大人)

自主練習施設利用 当教室で練習されている方限定、自主練習場としてのスタジオ利用です。講師不在のため、講師の許可が必要です。

※スケジュールの変更の可能性がございます。下記のGoogleカレンダーをご確認ください！