

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	少人数 レッスン	少人数 レッスン	少人数 レッスン	少人数 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
			パーソナル レッスン	パーソナル レッスン	パーソナル レッスン	パーソナル 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	
											13:20~15:00
13	16:00~16:50	トランポリン教室 (野沢)	トランポリン 体操教室 (野沢)	トランポリン教室 (吉田) 子どもアクロバット教室 (市川)	トランポリン 体操教室 (野沢)	トランポリン 体操教室 (野沢) (仮)	15:00~16:40	フリー教室開放	15:10~16:00	トランポリン教室 (野沢)	
			トランポリン教室 (野沢)	トランポリン教室 (吉田) 子どもアクロバット 教室 (市川)	トランポリン教室 (野沢)	トランポリン 体操教室 (野沢)					
14	17:00~17:50	トランポリン教室 (野沢)	トランポリン教室 (野沢)	トランポリン教室 (吉田) 子どもアクロバット 教室 (市川)	トランポリン教室 (野沢)	トランポリン 体操教室 (野沢)	16:50~17:40	トランポリン教室 (野沢or吉田)	16:20~ 17:10	16:10~ 17:50	上級 トランポリ ン教室 (仮)
			トランポリン教室 (野沢)	トランポリン教室 (吉田) 子どもアクロバット 教室 (市川)	トランポリン教室 (野沢)	トランポリン 体操教室 (野沢)					
15	18:00~ 19:20	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	18:00~18:50	上級 トランポリ ン教室 (仮)	19:00~	未定	
											18:25~ 19:20
16	19:20~ 21:00	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	19:20~21:00	フリー教室開放	19:20~21:00	フリー教室開放	
											18:20~19:40
17	18:20~19:20	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	18:20~19:20	上級 トランポリ ン教室 (野沢or吉 田)	19:00~	未定	
											18:20~19:40
18	19:20~21:00	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	19:20~21:00	フリー教室開放	19:20~21:00	フリー教室開放	
											19:50~20:50
19	19:20~21:00	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	19:20~21:00	フリー教室開放	19:20~21:00	フリー教室開放	
											19:50~20:50
20	19:20~21:00	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	19:20~21:00	フリー教室開放	19:20~21:00	フリー教室開放	
											19:50~20:50

トランポリン教室  
(仮) 上級トランポリン教室  
子どもアクロバット教室  
トランポリン体操教室  
フリー教室開放  
少人数レッスン  
自主練習施設利用  
3Dアクロバット教室

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、ストレス解消にとてもおすすめです。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。  
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、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歳から小学生)  
バク転、宙返りクラス、アクロバットクラス、チアタンプリングクラス、チアトス技クラス、タンプリ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)  
バク転、宙返りクラス、アクロバットクラス、チアタンプリングクラス、チアトス技クラス、タンプリ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)  
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。  
未定  
※スケジュールの変更の可能性はございます。