



10月
October

1週目 マット・コーディネーション
2週目 跳び箱・コーディネーション
3週目 鉄棒・コーディネーション

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月
November

1週目 マット・コーディネーション
2週目 跳び箱・マット
3週目 鉄棒・マット

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月
December

★タイチャレ月
1週目 マットテスト
2週目 跳び箱テスト
3週目 鉄棒テスト

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月
January

1週目 マット・コーディネーション
2週目 跳び箱・コーディネーション
3週目 鉄棒・コーディネーション

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月
February

1週目 マット・コーディネーション
2週目 跳び箱・マット
3週目 鉄棒・マット

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月
March

★タイチャレ月
1週目 マットテスト
2週目 跳び箱テスト
3週目 鉄棒テスト

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

練習参加の流れ

1 チェックイン

受付カウンターで会員証のQRコードでチェックイン。アプリに来場履歴が記録されます。

※チェックインはスクール開始15分前からとなります。



2 ロッカールームで着替え

着替えが必要な場合はサブリンクのロッカーをご利用ください。体育着を着てのご来館も可能です。



3 多目的室に移動し、レッスン

- 多目的室には元気なあいさつで入りましょう。
- 練習前にはトイレに行きましよう。
- スタジオに5分前に集合しましよう。



★体育着のTシャツはパンツにしまいましよう。レッスンは裸足で行います。

4 チェックアウト

受付カウンターにて会員証QRコードでのチェックアウトをして帰りましよう。

※レッスン終了15分後を目安にご退館ください。



【保護者の皆さまへのお願い】

- ロッカールームご利用の際は、小学生以上は性別に合わせてご利用ください。幼児のお子さまは、保護者様の性別にあわせてご利用をお願いいたします。
- 多目的室内でのお食事はご遠慮ください。（多目的室前のラウンジスペースをご利用ください。）
- 保護者様は多目的室内でご見学いただけます。ご案内する見学スペース内でのご見学をお願いいたします。
- プライバシー保護の為、スクール中の写真及び動画のご利用はご遠慮ください。

