

2020年度 成人カレンダー

2020年10月～12月

10月 休館日 2・4・15・24

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 休館日 1・15・23
レッスン休日 3

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 休館日 6・15・30・31
レッスン休日 28・29

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		

※3日(火)10時～17時営業となります。 ※28日(月)29日(火)は、10時～17時営業となります。

※2021年は1月4日(月)～営業となります。

【サインについて】  : レッスン休日  : 休館日

《レスミルズバーチャルレッスンについて》

映像を流してライブのような環境で行うスタジオレッスンとなっております。

暗い環境で人目を気にせず自由に出入りでき、自分のペースで行えます。

★BODYCOMBAT(格闘技のようなプログラム) ★BODYBALANCE(音楽に合わせてヨガなどのプログラム)

★CXWORX(インナーマッスルを使い、姿勢改善等のプログラム) ★SH' BAM(音楽に合わせてのシンプルなダンスプログラム)

《スタジオレッスンについて》

・定員は各クラス20名、先着順となります。レッスン開始35分前に下駄箱入口前にてチケットを設置いたします。

・レッスンの途中退場はお控えください。※体調が優れない場合は、スタッフにお申し出ください。

・レッスン後、ストレッチマット使用後は備え付けのペーパータオルにてアルコール除菌のご協力お願い致します。

・スタジオ内では可能な限り分散利用と、お客様同士近距離での会話はお控えくださいますようお願い致します。

《プールレッスンについて》

・プールサイドにて参加用紙にチェックを入れてから、レッスンにご参加ください。

・プール内では可能な限り分散利用と、お客様同士近距離での会話はお控えくださいますようお願い致します。

◆各種届出書提出期限◆

※休館日の場合は、前営業日まで

※受付時間は、閉館30分前まで

コース変更届

休会届

退会届

… 前月最終営業日まで

… 前月最終営業日まで

… 退会する月の10日まで

◆営業時間◆
月～金 … 10:00～20:30
土 … 10:00～19:00
日・祝日 … 10:00～17:00

◆プール遊泳不可時間◆

月～金 … 16:00～19:20

土 … 15:00～16:00



心と健康のスポーツコミュニティー

スポーツアカデミーソシア



〒005-0805

札幌市南区川沿5条2丁目-3

TEL:011-578-3510