

[illegible]

□ART
ART練習会に参加される場合には「ART登録（無料）」が必要です。
ARTとは…アクラブレッシングチームの略称です。「No Limits!（限界はない）」をテーマに、スポーツ全般で挑戦続けています。

『ご注意』

- ※1 トライアスロン会員の専用コースです。
- ※2 提携教室のため、別途料金を申し受けます。
- ※3 PNFアクアに参加される場合には月額4,400円の登録が必要です。
- ※4 ART登録（無料）が必要です。

[プログラム名]
 /[担当者]
 [レッスン時間]

☆上記の消費カロリーは、
50歳/体重50Kg女性を想定した
大まかな目安です。
☆上記以外の水泳クラスは
距離の設定は行いません。

★ 營業時間 ★

火木金曜日	11:00-18:30
水曜日	11:00-21:00
土曜日	9:00-16:00
日曜日	8:30-15:00

[illegible]