

## ★練習距離と消費カロリー★

エキスパート 2,000m・500キロ独 上級水泳 1,300m・360キロ独 中級水泳 1,000m・300キロ独 800m・200キロ独 お散歩・水中体操 180キロ独(1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。

> 館内への入場は 営業開始15分前から 施設利用は 営業開始定刻から ご利用いただけます。

9

□成人会員の方へのご案内

- ・「特定営業日」にて営業内容を変更 することがあります。
- ・施設公開・営業日程変更など細かい スケジュールは、1ヶ月前から館内掲示 及びホームページにてご案内します。
- ・ 祝祭日や年末年始、その他、一部営業 内容を変更することがあります。
- ・レッスンスケジュールは月単位で変更 する場合があります。 長期にわたりご利用されていない 場合には事前に電話にてご確認ください。

## □備老

★ 印 は、こども対象レッスンです。

## □AR

ART練習会に参加なさる場合は「ART登録」(月額+220円)が必要です。 ARTとは… アクラブレー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し 続けています。全ての会員種別の方がご登録いただけます。

□オプショナル/個別指導 オプショナルは成人を対象とした スキルアップを目的の有料レッスンです。 個別指導クラスはお子様を対象とした 定員3名までの少人数クラスです。 月会費とは別途の参加費を申し受けます。