



あなたの百能楽

託児可能 自由選択コース

時間はお問い合わせください 4,000円(税別)～



好きなプログラムが選べます!

自分の目的に合わせて好きなプログラムを選び、何回でも利用できるコースです。アクアビクス、脂肪燃焼、泳法指導のショートレッスンが受けられます。

スクールバスあり 泳法指導コース

火・金/10:15～11:30 月・木/19:40～20:40 水・土/19:00～20:30 6,000円(税別)～



泳力別にグループ分けします。

全く泳げない方から4泳法を泳げる上級者まで、泳力別にグループ分けをし、専任コーチが一人ひとりに合った指導をします。

託児可能 フラダンスコース

火曜 10:45～12:00 5,000円(税別)



ハワイアンミュージックで癒されませんか?

フラダンスは一見ゆったりとしたダンスに見えますが、実はとても大エイト&シェイプアップに効果のあるダンスです。

講師 katsura (スタジオRion公認インストラクター)

プールの、3つの効能!!

効能1

マッサージ効果

水圧で、全身に負荷がかかり、一種のマッサージ効果があります。体中の血の流れが良くなり、疲れも取れ、ストレスまで発散できます。

効能2

ダイエット効果

同じ運動量でも、陸上と比べ、水中では約2倍のカロリーを消費します。体型の気になる方や、体重のある方、久しく運動をしていない方であっても、ケガや故障を気にせず有酸素運動をすることができます。

効能3

ストレス発散

お友達とワイワイ話しながら歩くのもよし。浮力のあるなかで、ゆったり水の中を歩くのは、気持ちがいい。

水中ウォーキング・水中体操 水中運動体力づくり教室



参加費 500円

定員 30名

当日受付にお支払いください 定員になり次第締切ります

1) 健康セミナー「水中運動のすすめ」

講師：新潟医療福祉大学健康スポーツ学科教員 佐藤大輔 氏

2) 水中運動レッスン (水中ウォーキング・肩こり・腰痛予防体操)

講師：アクシースイミング所属インストラクター

日時 9月14日(日) 9:40～12:00 (受付9:20～)

場所 セミナー会場 アクシー中央 新館トレーニング室 水中運動実技/アクシー中央 室内プール

持ち物 水着・水泳帽子・バスタオル

水中運動に興味のある方  
初めてプールに入る方、  
体力に自信のない方、  
腰痛・膝痛、肩こりで悩んでいる方大歓迎!!

申込み方法 アクシー中央の受付にお申込みください。電話受付も可能です (受付時間/午前10時～午後8時 日曜・祝日休館)



豊富な経験と協力的なネットワークのアクシーグループ

アクシー中央  
スイミングスクール & アクアエクササイズ

☎ 025 (267) 7322(代)

新潟市西区西小針台2丁目10番4号(チャレンジャー寺尾店向い)

日本スイミングクラブ協会会員

新潟水泳協会推薦

公認水泳教師在籍