

ひとつでも  
あてはまる方!!



ストレス

運動不足



食べ過ぎ

アクシーで心も  
身体もリフレッシュ  
しませんか??

プールにはじめて  
入る方も**大歓迎!!**

水泳をはじめると  
こんなにいいコトが!!

有酸素運動により  
心肺機能が高まります!



陸上運動よりも  
安心して効果的に  
鍛えることが  
できます!!

みんなで会話を  
楽しみながら  
身体を動かします!!



6/17(日)  
14:00~15:30

# ワンコイン 体験会



講師 大庭 昌昭先生

新潟大学教育人間科学部准教授。  
専攻はスポーツ科学。  
アクアティックスポーツに関する  
論文多数。

大庭先生による『水中運動の効果』に  
ついての講話があります。

その後、実際に  
プールに入り  
身体を動かして  
みましょう!!



**申込み方法** お電話で事前にお申込みください。  
お支払は当日お願いします。

**持ち物** 水着・キャップ・タオル  
のみ物 (ペットボトル可)

アクシー中央の元気な  
スタッフが担当します♪