

この秋はスポーツクラブでダイエット!

アクシーMAKIの消費カロリープログラムランキング!

1位 ヒーリングストレッチ (60分)
消費カロリー / 150 ~ 170kcal

ストレッチを中心にねじるなど様々な体位をとることにより、内臓機能の働きを良くします。
背骨や骨盤が調整され、心も体もスッキリ!

2位 アクアピクス (30分)
消費カロリー / 200 ~ 220kcal

水中で音楽に合わせてエアロピクスを楽しみます。足腰に負担が少なく、高齢の方も無理無く参加できます。
足腰に負担が少ないのに運動効果大!

3位 初級エアロ (30分)
消費カロリー / 170 ~ 180kcal

リズムに合わせてカラダを動かします。脂肪燃焼&ストレス発散に効果的!
初心者でも大丈夫! 50代、60代の方の参加が多いプログラムです!

この秋は
食べても
痩せる!

食べ物がおいしい季節に、食事制限なんてもったいない!
どうせなら、食べても痩せたいと思いませんか?
食事と運動量を上手くコントロールすることで、好きなものを食べながら理想のカラダを手に入れることができます!

Pick Up 食事制限なし!

3カ月で-5kgに挑戦しよう!

ステップ 20分 100Kcal

ランニングマシン 60分 252Kcal

ジャグジーでクールダウン 20分 100Kcal

90日間で35000kcalも消費できます!!

※あくまでも運動量の目安です。個人差があります。

カロリー豆知識!!

1時間あたりの消費カロリー

軽い運動	睡眠	弱い運動	ゆっくりした歩行
男性...66Kcal 女性...43Kcal		男性...179Kcal 女性...116Kcal	
普通の運動	自転車	普通の運動	ラジオ体操
男性...257Kcal 女性...165Kcal		男性...320Kcal 女性...205Kcal	
強い運動	ジョギング (120m/分)	強い運動	スイミング (平泳ぎ)
男性...491Kcal 女性...316Kcal		男性...768Kcal 女性...491Kcal	

※男性体重65Kg、女性体重45Kgの場合の消費カロリー数です。

無料体験まつり

9月28日(日) 10:00~18:00

- ★スタジオ体験
- ★プールレッスン体験
- ★ジムトレーニング体験

要予約

※詳しくはお問い合わせください。

入会時の初回費用から

3,000円引き

お二人以上同時入会でグループ割引として

さらに1,000円引き

10/31 <金>まで

スポーツクラブ料金表

※下記価格は全て税抜価格です。

個人会員	7,600円	★スクール登録 無制限	全てのプール・スタジオ・ジムの利用が可能です。
※ファミリー会員	6,600円	★スクール登録 無制限	
※ファミリーL会員	5,600円	★スクール登録 無制限	
アクア会員	6,300円	★スクール登録 不可	登録レッスンを除く全てのプールプログラムのご利用が可能です。
デイ会員	6,000円	★スクール登録 午前のみ	指定された時間枠内で、プール・スタジオ・ジムのご利用が可能です。
週1会員	5,500円	★スクール登録 指定日のみ	指定された曜日枠内で、プール・スタジオ・ジムのご利用が可能です。
ティーンズ倶楽部	5,500円	★スクール登録 不可	指定された曜日・時間枠内で、プール・スタジオ・ジムのご利用が可能です。(中・高校生対象)

10月・11月 選べる

1カ月体験 開催!!

要予約

入会の際必要なもの

お申し込みが済んだら

大人 共通

入会金 2,000円(税別)	月会費 1ヶ月分	カード発行料 3,000円(税別)
写真1枚 (スナップ可) 縦3cm×横2.5cm	印鑑 (銀行届出印)	管理諸費 250円(税別)
金融機関通帳 ●第四 ●大光 ●巻信組 ●ゆうちょ		指定用品代
バス協力費(利用希望者のみ) <週1回コースの場合1ヶ月 500円(税別)> <週2回コースの場合1ヶ月1,000円(税別)> ★管理諸費(保険料・共通教材使用料)		

優秀スイミングクラブ賞 受賞スクール

アクシーMAKI

スイミングスクール & スポーツクラブ

新潟市西蒲区巻甲3271番1

☎0256-73-3360(代)

営業時間 平日・土曜日...10:00~22:00
水曜日...10:00~21:00
日曜日・祝日...10:00~19:00

休館日 ●スポーツクラブ(大人)...隔週水曜日
●スイミングスクール(子ども)...隔週日曜日

アクシースイミング 検索