



大人の

ビーバーニュース

E-mail bsc@beaver-swim.jp ホームページ [ビーバースイミング](#) で検索



営業カレンダー

×印は休館日です
送迎バスは、1月11日(水)から運行します
1月7日(土)のみ恵庭線は運行します

12月

2017年 1月

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

23日(金) 祝日ですが通常営業
29日(木)~31日(土) 年末休館日

1日(日)~4日(水) 年始休館日
5日(木) 腰痛コースはお休みです
9日(月) 祝日のため休館です
10日(火) レディースコースはお休みです

11日(土) 祝日ですが通常営業



年末年始休館及び年明け営業時間変更のお知らせ



12月29日(木) 年末年始休館
30日(金)
31日(土)
1月 1日(日)
2日(月)
3日(火)
4日(水)

1月5日(木) } 通常営業(メンバーレッスンはありません)
6日(金) }
7日(土) 営業時間変更 12:15~21:00
(12時15分以降の
レッスンのみあります)
9日(月)は休館
10日(火)
11日(水) 通常営業 10:30~21:00

1月5日(木)、6日(金)はすべてのメンバーレッスンが中止となります。
又、1月7日~10日は、ジュニア短期水泳教室開講中に付き、営業開始時間が12時15分からです。
午前中のプール、レッスンも中止となりますのでご了承下さい。

30分フィットネスは1月11日(水)から開始します。

ありがとう、バイバイ！羽澤コーチ

羽澤コーチ送別会 と、ビーバー忘年会！

12月でビーバーを退職する羽澤コーチを盛大ににぎやかに送りましょう！
会員の皆様との1年間の反省会？も兼ねて、楽しい忘年会を開きます。
何人の花嫁、花婿が登場するでしょう！？ 皆様のご参加をお待ちしております。

日時： 12月18日（日） 18時開始

場所： レストラン 西洋軒 千代田町1丁目1-7

参加費： 5,500円（税込） 12月10日（土）締め切りです



年末商品セール開催

12月5日（月）～12月17日（土）

フロショップ商品20%OFF カタログ注文商品15%OFF

大変お得になっておりますので、早めにお買い求めください。
一部除外品があります。詳しくは受付でご確認下さい。

Sale!



水中運動と水の特性！

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・改善には運動が欠かせません。特に、ウォーキングやジョギングエアロビクスなどの有酸素運動は、肥満の解消や血糖値・血圧の改善に効果があります。

水中運動のメリットは、水の特性である「浮力・抵抗・水圧・水温」の4つを利用して運動ができることです。

今回は「浮力・抵抗」について説明します。

浮力があることで、水に入ると体が軽くなります。胸のあたりまで水に浸かると体重が3/10～5/10になります。その為、水中では下肢関節にかかる重力が軽減され無理なく運動ができます。

また、水中ではどの向きにも抵抗が生じます。その為、鍛えたい方向に負荷をかけることができ簡単な動きでもカロリー消費が見込まれます。

大腿で肩ぐらいいまで沈むように歩くと水の抵抗が大きくなり足、腰が鍛えられます。

さらに、腕を前後、平泳ぎの手のように動かすと腕も鍛えられます。

浮力や抵抗を利用できる水の中は、足腰に不安のある方でも安心です。



次号は「水圧と水温」について説明します。

（水の4大特性）

有効期限が12月・1月・2月の方は更新月に年会費を合算して引落しさせていただきます。

会員証の更新も行いますので、新しい写真を1枚ご提出下さい。