

# 大人の ビーバーニュース



ホームページ・フェイスブック ビーバースイミング で検索

E-mail [bsc@beaver-swim.jp](mailto:bsc@beaver-swim.jp)



## 営業時間変更のお知らせ

ジュニア短期水泳教室開講中に付き、営業開始時間に変更になります。

- 3月29日(水) 12時00分～13時00分まで利用できます。
- 30日(木) 13時00分～14時00分は利用できません。
- 31日(金) 14時00分～利用できます。
- 4月1日(土)
- 2日(日) 休館日

午前中の30分フィットネスと午前午後のプールレッスンが中止となりますのでご了承ください。

アクアモーニング、シニア会員の皆様はこの期間中12時00分～13時00分  
14時00分～21時00分まで終日利用できます。

短期水泳期間中の3月29日(水)、31日(金)、4月1日(土)は恵庭線、向陽台線のバス送迎はありません。

## 営業カレンダー

×印は休館日です

### 3月

### 4月

### 5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						

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			

20日(月) 祝日ですが通常営業  
30日(木) 腰痛コースお休みです

29日(土) 祝日ですが通常営業

3日(水)～6日(土) 休館日  
29日(月)・30日(火) 休館日

# 営業時間が変わります！

4月

開館 10:30 閉館 21:30

5月から10月までは

開館 10:00 閉館 22:00です。

但し、木曜日は12:00開館となります。

アクアモーニング会員は13:00まで、アクアナイト会員は、19:00からのご利用時間になります。お間違いのないよう、ご確認ください。

夜のレッスン後もこれからは余裕ができます。ゆっくりご利用ください。

## 水中運動と水の特性<2>

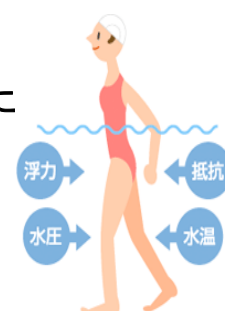
今回は浮力と抵抗について説明しました。今回は「水圧・水温」です。

気圧があるように水にも圧力が存在します、「水圧」です。

水中に入ると、立っただけでも水圧を受けます。胸くらいまで水中に入ると、自然に呼吸が深くなり腹式呼吸になります。それだけ酸素供給量が増え、呼吸筋もきたえられて、呼吸機能が向上します。

水圧には、全身の血液循環をよくする作用もあります。特に水深の深い足元には、大きな圧力がかかります。その影響で水圧がポンプの役割をし、足の血液を送り返す働きがよくなり、心臓の機能も向上します。

また、多くのプールでは、安全性や運動効率を考慮して水温は体温より低めに設定しています。その為、水中に入ると体熱が奪われます。すると私たちの体はエネルギー消費を活発にして、体温調整を図ろうとします。このとき脂肪の燃焼効率も高まることから、肥満解消につながります。



(水の4大特性)

## 会員証の更新

有効期限が3月・4月・5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。