



大人の

ビーバーニュース



TEL 0123-24-1336

E-mail bsc@beaver-swim.jp

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



プール無料開放のお知らせ



10月14日(土) 10時から12時までプールを無料開放します。
 会員種別関係なく、この時間帯は無料でご利用できます。
 園児や小学生の利用も多くなるとお思いますので、ご理解の上ご利用ください。

10月14日(土)はプール無料開放のため、11時からの初めてクロール&背泳ぎのレッスンは中止させていただきますので、ご了承ください。



営業カレンダー

×は休館日です

9月

10月

11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

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		

18日(月)休館日です
 23日(土)祝日ですが営業します
 29日(金)・30日(土)休館日です

9日(月)祝日ですが営業します
 31日(火)休館日です

1日(水)・2日(木)休館日です
 3日(金)祝日ですが営業します
 23日(木)祝日ですが営業します

会員証の更新のお知らせ

有効期限が9月・10月・11月の方は更新月に月会費と年会費を合算して引落しさせていただきます。また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。

11月～4月までの営業時間変更のお知らせ

開館 10:30 閉館 21:30

但し、木曜日は12:00開館です。

アクアモーニング会員は13:00まで、アクアナイト会員は、18:30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。

定山溪ビューホテルラグーンツアーのお知らせ

11月12日(日)

今年の秋はみんなでビーバーのラグーンツアーに行きませんか。

昼食は豪華バイキング(食べ飲み放題)です。

※詳細につきましては後日配布するプリントをご覧ください。



いつもの水中ウォーキングにちょっとプラス!

水中ウォーキングは歩き方によって得られる効果が異なります。

普段と同じように歩くだけでなく、ダイエットに効果的な歩き方を取り入れて、身体も気持ちも切り替えてリフレッシュしましょう。



《基本的な歩き方》

陸上で歩くのと同様、前を向いて歩く方法です。

しかし、足の運び方には注意しましょう。足はかかとから着地して、足裏全体をしっかりとプールの底につけるように心がけます。

また、姿勢は背筋を伸ばし、前かがみになったりしないように意識しましょう。

無理せず、呼吸が乱れない程度の速さで20分以上歩くことが大切です。

鼻歌が歌えるくらい余裕をもって行って下さい。

《基本的な歩き方にプラスして効果UP!》

基本的な歩き方に、少し違う動きを取り入れるだけで効果が高まります。

鍛えたい筋肉を意識することが大切なので、無理にいくつもプラスせずに一つずつ取り入れて、確実に筋肉を鍛えましょう。

歩幅を大きくする	肩まで水に浸かるくらい大きな歩幅で歩きましょう。腕も多く振りましょう。大腰筋が鍛えられ、股関節を伸ばすことができ、骨盤ゆがみの改善につながります。
スネで水を蹴り上げる	モモを上げて→スネで水を蹴って→足を下ろす(着地)を繰り返します。お尻や足の筋肉を鍛え、ヒップアップが期待できます。しっかりモモを上げて、水を蹴るところがポイントです。
ヒザにヒジを タッチする	モモを高く上げて歩きます。慣れてきたら、そのヒザに反対のヒジでタッチします。(右ヒザに左のヒジでタッチ)ウエストをひねるように意識しましょう。ウエストラインの引き締めにも効果的です。

この他にも様々な歩き方があるのでこの続きは次号で説明します。