

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 で検索

営業カレンダー

×は休館日です

12月

2018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			

1日～4日休館日になります
8日祝日のためお休みになります

12日祝日ですが営業いたします

23日祝日ですが営業いたします
29日・30日休館日になります



年末年始営業及び営業時間のお知らせ



子供の短期水泳教室開講のため下記の日程で変則営業いたします。
ご迷惑をお掛け致しますがご了承ください。

	12月25日(月)～ 28日(木)	12月29日(木)～ 1月4日(木)	5日(金) 6日(土)	9日(火) 10日(水)
営業時間	12:15～ 21:30	休館日	10:30～ 21:30	12:15～ 21:30
レッスン	午前中の レッスンはありません		レッスンあります	午前中の レッスンはありません
バス	送迎バスあります		送迎バスあります	送迎バスあります

平成29年度の30分フィットネスは12月22日(金)が最後になります。
年始開始日は1月12日(金)からになります。

通常営業は1月11日(木)からになります。

年末商品セール開催！

12月4日（月）～12月16日（土）

sale

フロショップ商品・カタログ注文商品共に**20%OFF**

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



ビバー忘年会のお知らせ



今年も忘年会の季節になりました！

いつもお世話になっている会員の皆様と楽しいひとときを過ごしたいと思います。
皆様の参加、是非お待ちしております。

日時：平成29年12月17日（日）

場所：ダイニングバー カウタウ（KAWTOW）

参加費：4,800円（税込）

※詳しく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！2

前回は基本的な歩き方、歩幅を大きくする・スネで水を蹴り上げる・ヒザにヒジをタッチするなどの説明をしましたが、今回はこの他にも水中での歩き方があるので紹介します。

《横向きに歩いてみよう》

カニ歩きのように横向きに歩く方法です。膝を少し曲げ、脚を横に大きく開いて開いた方の脚にもう片方の足をくっつける様にして横向きに歩きます。腕は、バランスをとるために水平に伸ばします。体の前後から見ると脚を広げた状態のときは漢字の「大」の字に見える様に歩きます。

《後ろ向きに歩いてみよう》

前向きの歩行に慣れたら、今度は後ろ向きに歩いてみましょう。後ろ向きの歩行で気をつけることは、足の運び方が前向きの歩行とは逆になるからです。後ろ向きに歩く場合には、つま先から着地します。この場合もしっかりプールの底に足裏を付けるように注意しましょう。背中で水を押すように意識して歩くことにより、腰に負担がかからず、普段鍛えにくい背面の筋肉を鍛えることができます。

《後ろ向き歩行に慣れたら…》

後ろ向きに歩くことに慣れてきたら、ヒジを曲げてヒジを後ろに引くようにして腕を振りながら歩きましょう。しっかりヒジを後ろに引くことで、二の腕のシェイプアップに効果的です。また、肩甲骨を寄せるように意識することで、肩こりの改善に効果があります。

基本的な歩き方だけではなく、ちょっと違うウォーキングを行いながら楽しく歩きましょう！



会員証更新のお知らせ

有効期限が12月・1月・2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枚ご提出ください。