



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

## 夏休み短期水泳教室

～ お子様・お孫様のプールデビューに～

プールに一度も入ったことのない子でも、頭からシャワーをかけなくても大丈夫です。レベルに応じて班編成をし、その子に合った指導を行います。



### 2日間コース

3歳～4歳クラス・5歳～6歳クラス

期 間 7月29日・30日 (A)

8月 1日・2日 (B)

時 間 10:00～11:00

料 金 2,200円 (税込)

### 3日間コース

園児クラス・小学生クラス

期 間 7月29日～31日 (A)

7月31日～8月2日 (B)

時 間 11:00～12:00

料 金 3,300円 (税込)

### 5日間コース

小学生クラス

期 間 7月29日～8月2日

時 間 10:00～11:00

料 金 5,500円 (税込)

※級認定します。

ちょっと  
豆知識

## 水中ウォーキングの効果

幅広い年代の健康的な体作りに最も適しているスポーツのひとつが水中ウォーキングです。水中ウォーキングにはいろんな効果があります。

- ①**脂肪燃焼効果がある。** 有酸素運動である水中ウォーキングは、全身に水の抵抗を受けるため、陸上と比較すると約2倍のカロリーを消費します。無理なく継続すると、脂肪燃焼効果が発揮されます。
- ②**心肺機能が高くなる。** 体に水圧がかかることで血流がアップして酸素を取り込む能力が向上し、心肺機能が高まります。水の中に立っているだけでも、水圧の影響で心臓に血液が戻りやすくなります。
- ③**ストレス解消。** 気持ちをリラックスさせ、ストレス解消に役立ちます。
- ④**インナーマッスルが鍛えられる。** 体の奥深くにある筋肉であるインナーマッスルも鍛えられます。これが代謝を挙げることにつながり、痩せる効果も期待できます。



# ～ 営業カレンダー ～

■は休館日です

## 6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

## 7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				

## 8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	

16日（月）祝日ですが営業致します  
31日（火）レディースお休みになります

3日（金）・4日（土）休館日  
6日（月）休館日  
11日（土）祝日ですが営業致します  
14日（火）～17日（金）休館日

## 営業時間変更のお知らせ

ジュニア短期水泳教室開講に付き営業開始時間を変更いたします。

7月30日（月）  
31日（火）  
8月1日（水）  
2日（木）

**受付開始時間が10：00からになります。**  
短期教室に付き更衣室が混雑していますので  
時間前のご利用は出来ません。  
使用レーンが限られますのでご了承ください。

午前中のプールレッスンは中止となります。  
チケット会員の方は10：00～12：00の特別利用時間になります。  
ご迷惑をお掛け致しますがご了承ください。

## 送迎バスのお知らせ

7月30日（月）～8月2日（木）の間中は  
市内線・向陽台線・恵庭線は通常運行いたします。  
お休みをする場合は早めのご連絡をお願いします。

## 会員証更新のお知らせ

有効期限が6月・7月・8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。