

大人の

ビーバーニュース



TEL 0123-24-1336

Eメール 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

10月より消費税増額に伴う対応のご案内

10月から消費税8%から10%に増額することを受け、当クラブにおける消費税の取り扱いについて下記の通り対応させていただきます。

適応：10月分より、消費税をお預かりする全てのお取引（各種会費・利用料・商品など）

例）月会費5,700円×消費税10%=6,270円

【銀行口座引き落としについて】

9月26日引き落としの10月分より消費税10%をお預かり致します。内容をご確認頂き、ご理解とご協力をお願い致します。

【利用料について】

プール入場料ビジターの方は990円、会員の方は660円。3・6か月会員の方のプール利用料は450円、30分フィットネスは150円。30分フィットネスは、1回320円、回数券12回分3520円、流水リラックスは360円となります。全て税込金額です。



ただ歩くだけなのに！水中ウォーキングの効果

水の中を歩くだけ！それなのにこんな効果が。

水中ウォーキングは普通のウォーキングと同じ有酸素運動です。しっかり呼吸をしながら歩くことで脂肪燃焼効果が得られます。

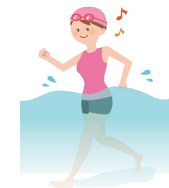
1時間当たりの消費カロリー << 水中 360kcal >> << 陸上 150kcal >>

くらいだといわれています。

体重や運動強度によっても変わってきますが、同じ時間かけるなら陸上よりも水中のほうがカロリー消費できるのは間違いありません。常に正しい姿勢を意識するだけでも効果が変わってきます。

水中ウォーキングは誰にでも出来ます。運動神経も関係ありませんし、泳げなくても出来ます。

皆さんもウォーキングをする時は、正しい姿勢、呼吸を意識してみてください。



営業カレンダー

■ は休館日です

9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					

23日 祝日ですが営業致します

10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		

14日 祝日ですが営業致します

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

4日 祝日ですが営業致します
23日 祝日ですが営業致します

休館日のお知らせ

9月
16日(月)

10月
29日(火) ~ 31日(木)

11月
29日(金) ・ 30日(土)

年間営業日数調整の為、休館日となります。お間違えのないようご確認ください。

会員証更新のお知らせ

有効期限が9月・10月・11月の方は、年会費と月会費を合算して引き落と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。

