

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

年末年始営業時間のお知らせ



年末年始は下記の日程で営業いたします。ご迷惑をお掛けいたしますがご了承ください。

	12月29日（水）～1月4日（火）	5日（水）～8日（土）	11日（火）
営業時間	年末年始休館	12：30～21：30	通常営業
レッスン		午前中のレッスンはありません。	
送迎バス	ジュニア短期水泳教室に付き、向陽台線・恵庭線のバス送迎は後日追ってご連絡いたします。		
30分 フィットネス	令和3年の30分フィットネスは、夜は12月24日（金）・朝は28日（火）が最後になります。 年始開始日は朝は1月11日（火）、夜は12日（水）から始まります。		

今年も1年間皆様には大変お世話になりました、ありがとうございます。

来年もよろしく申し上げます。令和4年の営業開始は1月5日（水）12：30から営業いたします。

ご来館の皆様へのお願い

玄関でアルコール消毒後、受付で検温を行っております。入館する全ての方が対象になりますので、一度受付へお越しください。

年末大バーゲン



館内商品のほとんどが **20%OFF!**
と大変お安くなっておりますので、この機会をお見逃しなく！

※一部対象外の商品もございます、受付にてご確認ください。

期間12月6日（月）～18日（土）

営業カレンダー

■は休館日です。

2021年 12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	

29日～31日 休館日です

2022年 1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					

1日～4日 休館日です

10日 休館日です

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					

11日 祝日ですが営業します

23日 祝日ですが営業します

冷え性改善は体の内外両面から

毎日心がけたい、冷えを改善に導く習慣！

- ①温めるポイントは「のど」「肩甲骨まわり」「太もも」 体温の保持や自律神経を整えるのに効果的。また、大きな筋肉のある肩甲骨回りや太ももはもともと血流が盛んな部位なので、温めることで効率よく冷え改善につながります。
- ②ゆったりした呼吸法を取り入れて ゆったりとした気持ちで自分だけの空間で腹式呼吸を1日15～20分行くと、自律神経のバランスを整いやすくなります。
- ③体緒温める“季節の食材”を取り入れる 旬の食材には、季節ごとに起こりやすい体調を整えてくれる効果があるとされています。秋冬なら人参やゴボウ、大根、カブなどの根野菜を意識して摂るとよいでしょう。
- ④大きな関節を動かせば、末端もポカポカ 肩や股関節といった体の中でも大きな関節には、大きな筋肉や小さくても多くの筋肉がついており、血管も密に張り巡らされているため、こまめに動かすことで効率よく血流が促されます。