

# 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  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(木)～1月4日(水)	5日(木)～7日(土)	10日(火)
営業時間	<b>年末年始休館</b>	12:30～21:30	<b>通常営業</b>
レッスン		午前中のレッスンはありません。	
送迎バス	1月6日(金)向陽台線・1月7日(土)恵庭線のバス送迎行います。		
30分 フィットネス	令和4年の30分フィットネスは、夜は12月28日(水)・朝は27日(火)が最後になります。 年始開始日は朝は1月10日(火)・夜は11日(水)から始まります。		

今年も一年間大変お世話になり心より感謝いたします。来年もスタッフ一同皆様にご満足頂けるサービスを心がける所存です。来年もよろしくお願い申し上げます。令和5年の営業開始は1月5日(木)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をしてからご来館ください。ご理解とご協力をお願いいたします。

### 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5日(月)～17日(土)

# 営業カレンダー

■は休館日です。

2022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

2023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  
9日 休館日です

2023年 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



## 『体の中からぽかぽか冷え症対策』

体を温める働きのあるビタミン類を摂る

さまざまな働きがあるビタミン類には、体を温める働きを助けてくれる種類もあります。

ビタミンE、ビタミンB1は、手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。

ビタミンEが多い食材うなぎ、ナッツ類、なたね油、あまに油 ビタミンB1が多い食材豚肉、玄米、そば、大豆

ビタミンCは、寒さによるストレスを和らげたり、毛細血管の健康を守ってくれます。

ビタミンCが多い食材柑橘類、アセロラ、ブロッコリー、パプリカ、冬キャベツ



中からも外からも体を温めて、目指せ！脱・冷え症！