

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

営業カレンダー

毎週日曜日は休館日、■はお休みです。

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 | | |

20日 休館日です
23日 休館日です
29日 休館日です

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 | | | | | | |

11日 休館日です
29日・30日 休館日です

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 | | | | |

3日 祝日ですが営業します
23日 休館日です

忘れ物してませんか？

ちょっとしたものを忘れていませんか？マスク・ゴーグル・水泳帽
お帰りの際にもう一度持ち物チェックしてください。

シートベルト着用をお願い

送迎バスに乗車したら必ずシートベルトをしてください。



太る秋をストップしよう！

食欲の秋を迎えますね。おいしい物をたくさん食べたら、その分運動しましょう。この機会に新しい運動をはじめませんか？始めは動けなくても、続けることで出来るようになります！

30分フィットネス

【朝の部】火・金 10:15~10:45
【夜の部】水・金 19:15~19:45
1回 350円 回数券12回分 3,850円

ZUNBA

月曜日 11:40~12:40
火曜日 11:40~12:40
木曜日 19:10~20:10
各曜日 月4回 3,000円

ヨガ&ピラティス

月曜日 10:30~11:30
各曜日 月4回 3,000円

※感染症対策も強化！スタジオ・更衣室に光触媒除菌・脱臭機（空気中に存在するニオイの元やウイルス、インフルエンザ・コロナなどの有害物質を除去することができる脱臭機）を取り付けています。

運動時はマスク着用・入館時にアルコール消毒・検温をいたします。

※スタジオプログラムの他にもプールのレッスンも充実しています。無料レッスンが**30種類あります！**
お好きなレッスンを選んで、楽しく体を動かしましょう。



秋風邪にならないために免疫力を上げる方法！



免疫力を上げる方法

1 体温を上げる…

体温が上がると血流が良くなり免疫力が上がります。40℃くらいのお湯に5~10分つかる。循環の悪くなりやすい足や足首をマッサージしてあげると疲れも取れます。

2 バランスの良い食事…

免疫力を上げるためには、これだけを食べていればいい、という食品はありません。免疫細胞の約7割は腸に集中しています。ビフィズス菌を含むヨーグルトなどで腸内環境を整えることも効果的でしょう。

| | | |
|--------|-------------------|---------------------|
| おすすめ食品 | 肉…鶏肉・魚（カツオ、サンマなど） | 野菜…大根・長いも・かぼちゃ・にんにく |
| | 果物…バナナ・ブルーベリー・柑橘類 | 加工品…ヨーグルト・納豆・梅干 |

3 ストレスを溜めない…

体と精神の疲労回復のために必要なのは適度な睡眠・適度な運動そしてよく笑うことです。血流も良くなり、心身のバランスを整えます。作り笑いでも免疫細胞が増えた、という実験結果もあるくらい笑顔パワーは強力なのです。

秋は寒さ厳しい冬へと続く準備期間です、生活習慣、食習慣に注意して、免疫力をあげ、風邪に負けないカラダを目指しましょう！