

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（金）～1月4日（木）	5日（金）～6日（土）	8日（月）～11日（木）
営業時間	年末年始休館	通常営業	子供の短期教室のため12：10～の営業になります。（午前中のレッスンはありません）
レッスン			
送迎バス	1月5日（金）向陽台線・1月6日（土）恵庭線のバス送迎行います。		
30分 フィットネス	令和5年の30分フィットネスは、朝は12月26日（火）・夜は12月27日（水）が最後になります。 年始開始日は、夜は1月10日（水）・朝は1月12日（金）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。コロナも落ち付いてきましたが体力づくりが大切です。健康維持のため、来年もビーバーでお待ちしております。令和6年の営業開始は1月5日（金）から営業です。

～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、この機会にぜひお買い求めください。

※一部除外品がございます、くわしくは受付でご確認ください。

期間 12月4日（月）～23日（土）まで



営業カレンダー

■は休館日です。

2023年 12月

2024年 1月

2024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	29	30
31						

29日～31日 休館日です

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
8日 祝日ですが営業します

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		

23日 祝日ですが営業します
29日 休館日です

『万病のもとともいえる冷え症の原因』



女性は約8割、男性でも4割以上の方が、冷え性の自覚があるそうです。
女性が男性に比べて冷え性が多い理由は、大きく分けて4つあります。

- 1. 筋肉量が少ない** 女性はもともと男性に比べて筋肉量が少ないため、作り出される熱量が少ない上に、ポンプの力が弱いいため、体が冷えやすいということになります。体の末端まで血液が行きにくいいため、特に、手足が冷えやすくなるのです。
- 2. ホルモンバランスの乱れ** 女性は、男性にはない月経、出産、閉経といったライフステージでの変化があり、ホルモンのバランスが乱れやすい傾向にあります。
- 3. ストレスの影響** ストレス過多の状態が続くと「交感神経」優位の状態が長くなり、体は緊張しっぱなし。末梢血管も収縮を続けて血行不良を招き、冷えた状態を招きます。
- 4. 生活習慣の乱れ** 乱れた生活習慣は自律神経のバランスを乱し、体温調節機能が乱れて冷え性を招きます。

～改善策・まとめ～

栄養をバランス良く取る・気候に合わせた衣服を着る・筋肉をつける・入浴で体を温めるなどです。まずは、試してみましよう。