

発行日:2月20日

おとなの

No.140 春号

株式会社ビーバー

# ビーバーニュース

## ～2024年4月より火曜日が休館日になります～

この度は、火曜日を休館日にする事になり、会員様にご迷惑をおかけして申し訳ございません。もっと会員様にご利用いただけるようなプログラムなどをご用意して、より利用しやすいビーバースイミングクラブに生まれ変われるよう努力してまいります。これからも末永く当クラブを通じていただくようよろしくお願いいたします。

### ～ウォーミングアップ（準備体操）重要性～



ウォーミングアップの目的は、怪我の予防や主運動（水中ウォーキング）の準備です。ウォーキングで使用する筋肉（上半身は肩や腕、下半身は太ももやふくらはぎ）を中心に、体を大きく動かして筋肉に刺激を入れていくストレッチを行いましょう。水中を歩くことで、有酸素運動の効果が得られ、さらに下半身の筋力を強化することができます。しかし、歩くだけでは心拍数が上がらないため、運動のポイントをご紹介します。・床をしっかりと踏みしめる・腕を大きく振る・膝を高くあげる・前傾姿勢をとり、水を押しのけるようにして進む

### 『退会届について』

都合により当クラブを退会したい場合は、前月末日までに手続きを行ってください。（電話での対応は行っておりません）  
※3月いっぱい退会したい場合は2月末までに手続きをお願いいたします。

### 『休会届について』

都合により一ヶ月以上お休みしたい場合は、前月末日までに手続きを行ってください。休会費は1,100円(税込)になります。（但し月単位になりますのでご了承ください。）  
※3月いっぱい休会したい場合は2月末までに手続きをお願いいたします。

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

3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						

20日(水) 祝日ですが営業いたします。  
 26日(火) 月会費引き落とし日  
 ※27日(水)から30日(土)  
 12:15から営業いたします。

# 営業カレンダー

■は休館日です。

4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				

29日(月) 祝日ですが営業いたします  
 26日(金) 月会費引き落とし日

5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	

3日(金)～4日(土)・6日(月) 祝日ですが営業いたします。  
 27(月) 月会費引き落とし日

## 営業時間変更のお知らせ

**3月27日(水)～30日(土)** までジュニア短期水泳教室に付き営業開始時間が変更になります。

### **12:15から営業開始です**

プールレッスンは12:15以降からとなり、午前中の30分フィットネスとスイム・ウォーキングレッスンは中止になります。  
 ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

## 送迎バスのお知らせ

ジュニア短期水泳教室実施のため、3月27日(水)～30日(土)の市内線・向陽台線・恵庭線の送迎バスは後日ご連絡いたします。