

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

毎週日曜日及び、■は休館日です。

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	

19日 休館日
23日 休館日
29日 休館日

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					

10日 祝日ですが営業します
29日 休館日
31日 休館日

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・23日 祝日ですが営業します
29日・30日 休館日

忘れ物はありませんか？

フロント前の掲示板下の入れ物ケースに月ごとに保管しています。
ご確認ください。

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。

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

毎週日曜日及び、■は休館日です。

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	

19日 休館日
23日 休館日
29日 休館日

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					

10日 祝日ですが営業します
29日 休館日
31日 休館日

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・23日 祝日ですが営業します
29日・30日 休館日

忘れ物はありませんか？

フロント前の掲示板下の入れ物ケースに月ごとに保管しています。
ご確認ください。

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。

1日3食、バランスのとれた食事を心がけましょう



嗜好に偏ったバランスの悪い食事の摂取や欠食などで十分な食事がとれないと、たんぱく質やビタミン、微量元素が不足し、免疫能に障害が起こることがあります。“主食・主菜・副菜”をそろえて食事をする、多種類の食品をとることができ、栄養バランスをとりやすくなります。

免疫力を高める栄養素

ビタミンA・Dが生体防御に働く栄養素として、
ビタミンC・E・B群や亜鉛・セレンは免疫力を高める栄養素として注目されています。

ビタミンA：卵類・レバー・うなぎ・緑黄色野菜 など

ビタミンD：かじき・鮭・さんま・鯖・きのこ類 など + 日光浴

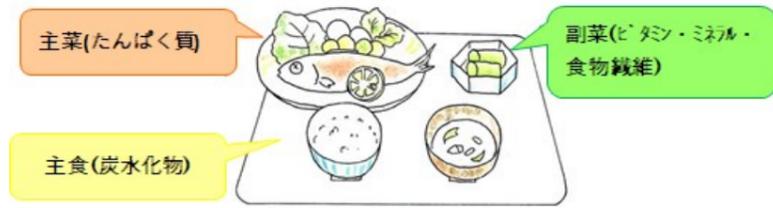
ビタミンC：野菜類・いも類・果物

ビタミンE：うなぎ・アボカド・かぼちゃ・ナッツ類 など

ビタミンB群：魚介類・肉類・雑穀米・全粒粉パン など

亜鉛：牡蠣・レバー・ナッツ・チーズ など

セレン：まぐろ・鯖・鰹・いわし等の魚類 など



ビーバーのスタジオプログラム

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



ヨガ&ピラティス

月曜日 10:30~11:30
各曜日 月4回 3,000円

ZUMBA・ヨガ&ピラティスは1コイン(500円)で体験できます。ちとせ市民応援商品券2022利用できます。

ZUMBA

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



1日3食、バランスのとれた食事を心がけましょう



嗜好に偏ったバランスの悪い食事の摂取や欠食などで十分な食事がとれないと、たんぱく質やビタミン、微量元素が不足し、免疫能に障害が起こることがあります。“主食・主菜・副菜”をそろえて食事をする、多種類の食品をとることができ、栄養バランスをとりやすくなります。

免疫力を高める栄養素

ビタミンA・Dが生体防御に働く栄養素として、
ビタミンC・E・B群や亜鉛・セレンは免疫力を高める栄養素として注目されています。

ビタミンA：卵類・レバー・うなぎ・緑黄色野菜 など

ビタミンD：かじき・鮭・さんま・鯖・きのこ類 など + 日光浴

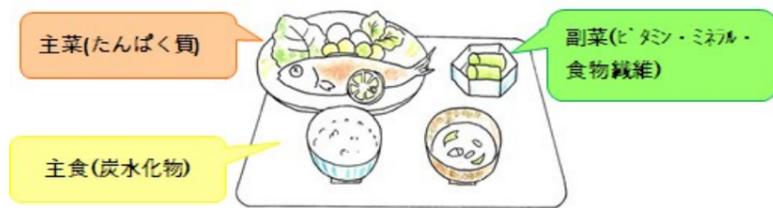
ビタミンC：野菜類・いも類・果物

ビタミンE：うなぎ・アボカド・かぼちゃ・ナッツ類 など

ビタミンB群：魚介類・肉類・雑穀米・全粒粉パン など

亜鉛：牡蠣・レバー・ナッツ・チーズ など

セレン：まぐろ・鯖・鰹・いわし等の魚類 など



ビーバーのスタジオプログラム

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



ヨガ&ピラティス

月曜日 10:30~11:30
各曜日 月4回 3,000円

ZUMBA・ヨガ&ピラティスは1コイン(500円)で体験できます。ちとせ市民応援商品券2022利用できます。

ZUMBA

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

