

2023年 秋号 No.138

8月25日発行 株式会社ビーバー

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

18日(月) 休館日
23日(土) 祝日ですが営業します
26日(火) 月会費引き落とし日
29日(金)・30日(土) 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				

9日(月) 祝日ですが営業します
26日(木) 月会費引き落とし日
30日(月)・31日(火) 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(金)・23日(木) 祝日ですが営業します
27日(月) 月会費引き落とし日
29日(水)・30日(木) 休館日

忘れ物はありませんか？

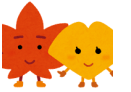
フロント前の掲示板下の入れ物ケースに月ごとに保管しています。
ご確認ください。

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。



～水中ウォーキングにおける陸上との違い～メリットとダイエット効果について～



水中ウォーキングは凄く疲れます。水中の抵抗は陸上の10倍になるとも言われており、水の抵抗を体全身で受けている水中ウォーキングは、普通のウォーキングに比べて多くのカロリーを消費することができます。

消費カロリーは身長や体重などの個人差、歩くスピードなどの運動強度によっても変化しますが、ウォーキングより約1.5倍の消費カロリーになります。同じ時間をかけるなら、地上でウォーキングするよりも水中の方がたくさんのカロリーを消費できることは間違いありません。

水中ウォーキングは正しいフォームが大切です。筋肉がつき、引き締まった身体を手に入れると基礎代謝が上がりやすくなりダイエット効果につながります。

間違ったフォームでは、疲れが溜まりやすくなります。

【正しいフォームのチェックポイント】

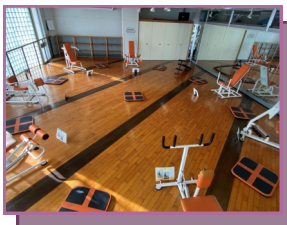
- ・前を向く・背筋を伸ばして胸を張る・お腹を引き締める
- ・足だけでなく、骨盤から前に出るようにする



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 19:15～19:45
1回350円 回数券12回分
3,850円



ボクササイズ

金曜日 19:00～19:30
月 3,080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2023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

