

【7月～9月】

子供の教室

[真正会空手教室] ・挨拶・礼儀作法の習得！心と体を鍛えましょう！

水曜17:45～18:45 ・5歳～小学6年生 月4回 月/¥6,480(税込)



[ジュニアヒップホップ]

・リズムに合わせて体を動かすと脳と体の発育に役立ちます。

木曜 3ヶ月 全12回(7月～9月) ¥14,000(税込) =スイミング会員割引あり=

・4歳～小学3年生 16:30～17:15 ・小学4年～中学3年生 17:30～18:30



※予定は変更する場合があります。ご了承ください。



7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				

8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						

● 休館日(2日・9日・16日・23日・30日)

● 休館日(6日・11日・12日・13日・14日・15日・20日・27日)

● 休館日(3日・10日・17日・24日)

● 16日・17日は短縮営業日 時間10:00～19:00

※ウィークエンド・イブニング・ナイト会員の方もご利用頂けます。

スイミングレッスン休講。最終チェック18:30まで

8月の7月・8月

● 市販の飲み物「成分表示」をチェック

暑い日の水分補給には0.1～0.2%程度の塩分補給が必要です。ナトリウム量0.4～0.8g(100ml中)をお目安に。

7月の7月・8月

● 急な暑さは要注意

体温調節能力には、暑さへの慣れが関係しています。数日間は、短時間の軽い運動から徐々に増やしましょう。

9月の7月・8月

● 体重で知ろう。健康と汗の量

体重の約3%の水分が失われると、運動能力や体温調節機能が低下。2%を超えない様に水分を補給しましょう。

※ BCN(ビートセーフィネット)へのご登録はお済みでしょうか？天候などにより臨時休業等の連絡もメールでお知らせします。まだお済みでない方はお早めにご登録ください。

※ 各種届出(コースと曜日変更・休会・退会など)は前月の25日までにフロントでお手続きください。

※ 予定は変更する場合があります。予めご了承ください。

夏バテや疲労回復、免疫力向上、ストレス発散に『高圧酸素ルーム』をご活用下さい。会員受付中！



tel 027-327-0911

HP <http://www.beat-swimming.jp/>