



びーとぼん

左近山

11月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆ ホウトクからのお知らせ（イベント等） ◆
- ◆ 特別コラム ◆ 美容と健康のコラム ◆
- ◆ 級別ランキング ◆◆ 進級者一覧表 ◆
- ◆ 月刊ヘルパーくん ◆

◆ 来月号発行予定日 : 平成30年12月8日（土） ◆



スポーツライフコミュニケイト

No 257

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6

スポーツプラザ報徳

発行日 平成30年11月8日



創立30周年記念

サクラドロップ



会員様限定！
オリジナル記念缶
プレゼント中！

子供会員はプールサイドで！
成人・ベビー・親子水泳会員は
フロントにて配布中！

必ずもらえる！
お一人様1個！



ホウトク 30 周年 感謝企画！

スズアコーヒ- 監修 コーヒ- 販売



スポーツプラザ報徳 30 周年の感謝を込めて、
地元小田原の老舗コーヒ-店『スズアコーヒ-店』とのコラ
ボレーション！！スポーツと相性の良いコーヒ-、挽きたて
新鮮な自家焙煎の「ホウトクオリジナルブレンド」を
ぜひ味わってください。

体に
良い
コーヒ-

脳の活性化
心機能の活性化
がんの予防

心に
良い
コーヒ-

リフレッシュ効果
ストレス解消
うつ病の予防

美容に
良い
コーヒ-

アンチエイジング
ダイエット効果
美肌効果

運動に
良い
コーヒ-

集中力向上
運動持続時間増加
筋肉の働きを助ける

【事業者】

株式会社スポーツプラザ報徳

事業部

神奈川県小田原市堀之内 458

TEL:0465-37-4600 FAX:0465-36-4544



【販売元】

株式会社スズアコーヒ-店

神奈川県小田原市本町 2-9-22

TEL:0465-22-4561 FAX:0465-22-1269

フロントにて販売中！！！！

豆も販売しております、詳しくはフロントまで

ファイテン商品販売始めました

筋肉を緩めるパワーテープ、肩こりに効くネックレスなど、ファイテン商品の販売を始めました。
(写真はその一部です)カタログを見て頂き注文していただきます。
詳しくはフロントまでお越しください。



リピーター続出!

年間**1億**売れています!
チタンパワーテープ

発売以来アスリートから一般まで多くの方の健康を支え続け、
年間累計出荷総数1億マークを突破したパワーテープシリーズ。
信頼のチカラをぜひご体感ください。

「炭化チタン」採用の スタンダードタイプ

手頃な価格で気になる所にどんどん貼れる

1枚あたり
約11円(税別)

700マーク

貼る時 封紙からテープをはがして貼る



1枚あたり
約22円(税別)

500マーク

「アクアチタン X30」 採用のハイパワータイプ

ピンポイントにパワー集中



1枚あたり
約8円(税別)

1000マーク



1枚あたり
約15円(税別)

500マーク



気になる場所に貼った
ところ、ビックリ!
もう手放せません。

パワーテープ

700マーク

1000マーク

7,000円

10,000円

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

※1000マークは1000マーク専用テープです。

首元すっきり華やかに



本体裏面に
「シリコンチタンボール」配合
スポーティなライン模様をラメ
をあしらうことで、高級感のある
華やかなデザインに



手元にワンポイントアクセント



本体裏面に
「シリコンチタンボール」配合
スポーティなライン模様をラメ
をあしらうことで、高級感のある
華やかなデザインに



遊びゴコロのある2連デザインを足元に



二連のリングで
おしゃれなアップ



RAKUWAプレスS
スラッシュラインラメタイプ

カラー	サイズ	15cm	17cm
ブラック/グレー	0316TG14024	0316TG14025	0316TG14125
ブラック/レッド	0316TG14124	0316TG14125	0316TG14225
ネイビー/ホワイト	0316TG14224	0316TG14225	0316TG14325
ホワイト/ゴールド	0316TG14324	0316TG14325	0316TG14425
ホワイト/ゴールド	0316TG14424	0316TG14425	0316TG14525

10/11(木)より受付開始 **無料**

お得な入会特典をご用意してます

10/28・11/18

体験会

お電話(045-351-6670)で
前日までにご予約ください。

時 間	コース	対 象
10:00~10:30	ベビー体験会	6ヵ月~3才くらい
11:15~12:00	親子水泳体験会	2才6ヵ月~幼児
15:00~16:00	幼児体験会	3才~6才
16:15~17:30	小学生体験会	6才~

秋ですね、うまくなるコツ 準備してあります。

入会特典

月会費 **2** ヲ月OFF

水着・キャップ・スクールバッグプレゼント
ステップノート・ゴーグルプレゼント

寒さに負けない
強い体をつくろう



紹介 キャンペーン

10~11月まで!

30
Anniversary

“紹介者”の方「特典」

①1名紹介する毎に、**月会費100%免除**

例(2名紹介の場合は、2ヶ月100%免除と増えています)



②さらに!抽選により1組2名様に

ディズニーリゾートペアパスポートプレゼント



“入会者”の方「豪華特典」

こどもの方

おとなの方

①入会月会費2ヶ月分 100%免除!

②ホウトク指定水着・指定スイムキャップ
オリジナルスクールバッグの3点プレゼント!

③教材品(すいみんくステップノート)のプレゼント!

④コモパン無料券(好きな菓子パンを1つプレゼント)

①月会費2ヶ月分 100%免除!

②水着のプレゼント(ミズ・arena)

③コモパン無料券(好きな菓子パンを1つプレゼント)

おともだち、ご兄弟、親戚の
紹介でプレゼントGET!



～・～美容と健康のコラム～・～

風呂上りの耳掃除は危険！

お風呂上りの耳掃除。スッキリしてとても気持ちがいいですね。しかしこの耳掃除、実はとっても危険な行動だということです。

そもそも実は健康な人にとって耳掃除自体が不要で、耳垢は自然と外へ排出される仕組みになっているのだそう。綿棒などで耳掃除をすると、かえって耳垢を奥へと押し込んでしまう危険があり、耳の中を塞いでしまう可能性もあるのだとか。

一見不要な老廃物に見える耳垢ですが、実は耳垢は耳の穴の開口部から鼓膜までの外耳道を保護するという大切な役割があるのです。

もともと耳垢は、顎の動きなどで徐々に開口部に向かって外へ排出するよう自浄作用が備わっています。綿棒などを押し込まれた耳垢は自浄作用が働かない場所に溜まってしまうと外へ排出することが困難になり、外耳道のなかで耳垢が溜まってしまうのだとか。

さらに綿棒によって外耳道を傷つける恐れもあり、とても危険なのです。

この自浄作用のメカニズムは、耳垢が乾燥している人は特に排出されやすいのですが、湿っている人でも排出されると考えられています。

耳掃除が不要なのはわかりましたが、明らかに目に見えている状態を放っておくのも気が引けますよね。

どうしても耳掃除がしたい！という人は耳鼻科を受診されるのが1番ですが、月に1～2回程度の耳掃除であれば外耳道を傷つけるリスクも少なく済むでしょう。

耳掃除は耳の穴の中ではなく、耳の外側にとどめておきましょう。

また、お風呂上に毎日耳掃除をしている人はかなり危険な状態です。やりすぎると余計に耳の穴の中がかゆくなる「外耳道湿疹」や細菌が入って炎症を起こす「鼓膜炎」や「外耳炎」など、さまざまな病気につながるリスクがあります。

お風呂上りの耳掃除は気持ちいいですが、我慢して、耳を健康に保ちましょう！



特別コラム第13弾！今月号は田村コーチです

平成最後の〇〇だから・・・

普段、地方へ行くことがないのですが今年は、平成最後だからと理由をつけて色々な所へ出かけています。

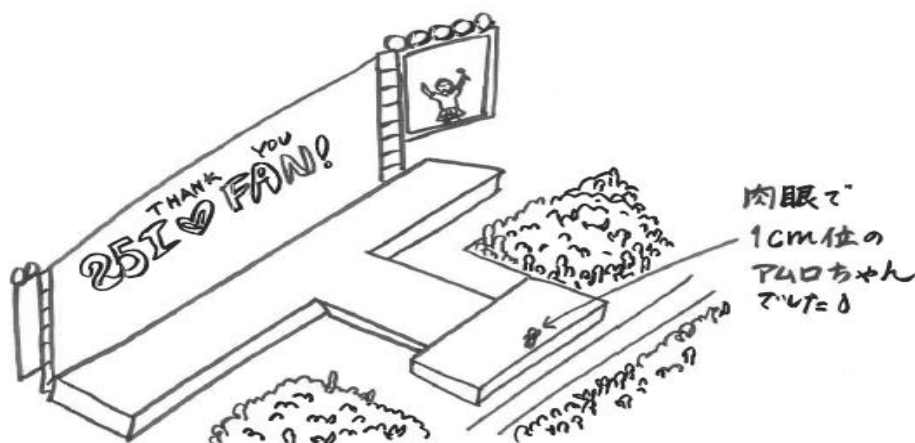
新年から一般参賀（東京）、静岡、栃木、石川、茨城、近場では江の島で20年ぶりに海に入ったりして楽しい時間を過ごしています。その中でも最も平成最後！という言葉にふさわしい体験は、平成最後の歌姫、安室奈美恵さんの東京ドームラストステージに行けた事だと思います。まさか抽選で当たるとは思わなかったので大興奮でした。今はセキュリティが厳しく、チケットを見せるのではなくQRコードと身分証を見せます。チケット世代の私としては、この登録やダウンロードが苦手でかなり手こずりました。しかも！前日に大切なパスワードを消してしまい行けないかも一と大騒ぎ。職場の皆様にはご迷惑をおかけしました。あの時はすいません（今田コーチに直してもらい無事に行けるようになりました、ありがとう）。

当日は会場に入れないファンも多かったようで、早めに行ったお手洗いや長蛇の列。40分も待ち、開演ギリギリに席に着き冷や汗をかきました。振り返るとズーっとドタバタしていますね。

安室さんのライブは、トークは一切なく3時間ずっと歌って踊るという圧巻のステージでした。殆どアスリートです。25年間、常に100%でやりきったから悔いはない、と発表したぶれない姿勢も素敵だなあと思いました。

自分の人生でこれから先、そんな素敵な事が言える場面があるのかな・・・。

何かを夢中になってやれる人生って素敵ですね。皆さんは夢中になれる事がありますか？泳いでいる会員さんを見ていて、この中にもきっとそんな熱い想いで目標に向かって頑張っている方達いるんだろうな～と思いながら安全監視をしております。いくつになっても、自分次第です。安室さんの様にストイックにはなれないけれど、100%やりきる姿勢を大切にしていきたいと思う今日この頃です。



今年の締めくくりはコ
ーチと泳ごうだよね！
終わったら美味しいご
飯を用意して待ってま
ーす。



今年のコーチと泳ごうは一味違う！皆様の1年間に感謝をこめて
今年も、開催いたします。皆様のご参加お待ちしております。

今年も大変お世話になりました。
来年も皆様のご来館心よりお待ちしております。



開催日時 12月9日(日)
参加費 3000円
ウォーミングアップ 15:00~15:25
コーチと泳ごう 15:30~17:50
親睦会 18:00~19:00

30周年記念コース	100m	30本	2分20秒
左近山オリジナルコース	50m	48本	1分30秒
会長コース	25m	82本	50秒
左近山のんびりコース	25m	36本	2分

プールで遊んでスタンプ！
豪華景品をゲット！



期間限定
ハウトゥ
左近山
日曜日プール開放

スタンプラリー
はじまります！

対象期間

2018年12月~2019年5月

スタンプラリーのカード(台紙)は

12月1日より配布開始！

対象の日曜日は12月2日(日)から！

注意：「会員」限定企画ですので、一般利用・ご兄弟のご利用はできません。
プール開放時間(12:15~15:00)にご利用された方が対象です。

スタンプラリーが、
12月から始まる
よ！みんな参加して
ね。



今回は子供会員も参加できるよ



体験会 第二弾! 選べる2種類のお花のアイテム♪ ハート型ハーバリウム✿ハーバリウムボールペン



ハーバリウムは、ドライフラワーやプリザーブドフラワーを専用のオイルと一緒にビンに入れて作ります。

湘南の地でハーバリウムサロンを運営するORSETTOさんの講師をお招きして体験会を開催します♪コンセプトは「Le cadeau heureux ~幸せな贈り物~」世界に一つだけのお気に入りを作ってみませんか？

特殊なオイルで
綺麗に長持ち！
お手入れいらず！

華やかで贈り物
として選ぶ方が
増えています♪

ベビーオイルの
主成分なので
安心安全！

お誕生日・結婚祝い
出産祝い・入学祝い
お供え・お礼

＊ 詳 細 ＊

開催日： 12月16日（日）

時間： ①11:30～12:30

②13:00～14:00

※1時間のレッスンです

料金： 1人 2,000円

2本目から1,800円

定員： 各回 8名

対象： 会員（※会員のご家族もOK）

一人1本、ハーバリウムかボールペンを選んで作成
できます。2本目以降は1本1,800円で作成可能
です。追加で作成の場合は1時間で終わらない場合
がありますので、予定には余裕をもってお申し込み
ください。※追加は当日決めることも可能です



◇ ハーバリウム体験会申込み書 ◇

ご希望のレッスンの☑をつけてください

1. ☐ 11:30～ ☐ 13:00～

2. ☐ ハーバリウム作り（ハートボトル） ☐ ハーバリウムボールペン

3. ☐ 1本の予定 ☐ 2本以上の予定 ☐ 未定

*当スクールのホームページ、館内に写真を掲載しても大丈夫ですか？ ☐ はい ☐ いいえ

氏名

連絡先

保護者各位



毎年恒例!

第27回 さこんやま こども水中運動会

平素は当スクールをご利用いただき誠にありがとうございます。

さて、お子様たちがなご一層”水”に親しんで頂くために今年も”こども水中運動会”を開催することとなりました。子供から大人の皆様にも楽しんでいただけるイベントとなっております。本年でなんと27年目を迎える”老舗イベント”でございます。

つきましては、会員の皆様はもとより、ご家族の皆様や友人、地域の方々など、どなたでもお気軽に参加できますので、是非、お誘い合わせの上、お申し込みください。

皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。

敬具

記



開催日 : 平成30年11月23日(金曜日)

会場 : スポーツプラザ報徳左近山
横浜市保土ヶ谷区今井町大久保448-6
Tel. 045-351-6670

時間 : 10時00分～15時30分(予定)

参加費 : 会員 : 1,000円
(税込) 一般 : 1,500円

対象 : 年齢 3歳以上から(但し一人でプールに入れる方)

定員 : 先着300名さま限定!

持ち物 : プール道具一式、昼食、待機中の服装(Tシャツなど)

申込期間 : 平成30年9月15日(土)～11月18日(日)

※ただし! 定員になり次第締め切らせていただきます!

キャンセル : 前日までにご連絡いただければ、全額返金いたします。

その他 : ①当日は、9時より開場となります。(雨天決行!!)

②学年別で競技を進行いたします。(対象種目をご確認ください)

③参加賞引換券は、当日フロントで参加賞と交換になります。

④最後の”大抽選会”の対象は全員ですので、帰らずにお待ちください。

⑤昼食場所は晴天の場合、バス駐車場とフロントになります。

⑥駐車場はございますが、台数に限りがございますのでなるべくご遠慮ください。

⑦万一天災などによる開催中止の場合は、当スクールよりご連絡いたします。

⑧当日の時間等の詳細なお知らせ(第二要項)は、後日発表します。





月刊 ヘルパーくん N015

ちなみ
ボクの抽選
番号117♡

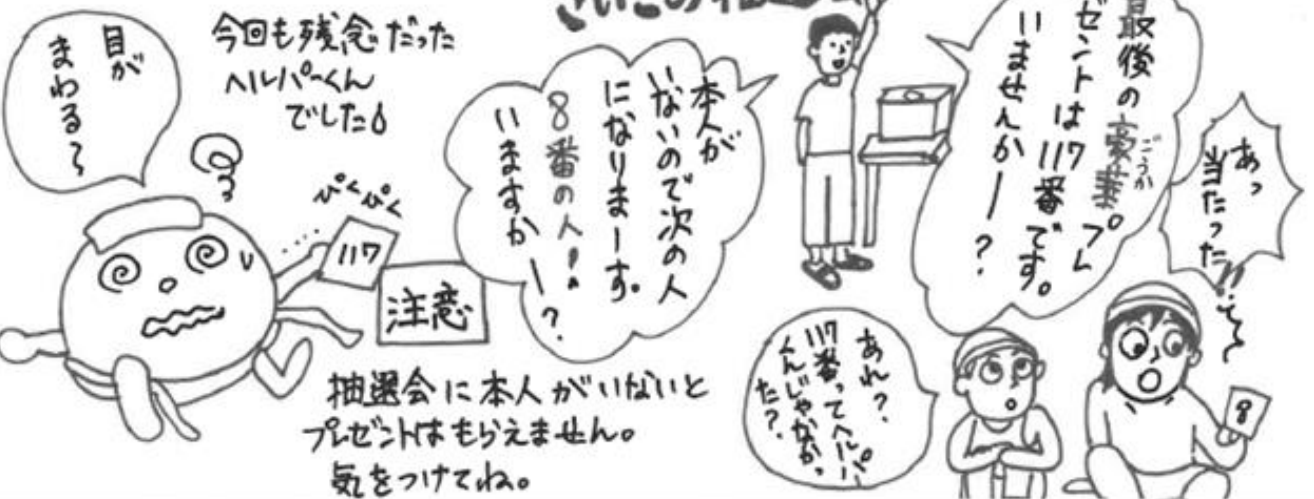
さあ!! 運動会だよ、
みんな参加心算出
しかな???



当日



さいごの抽選会



F1 コースおよびN1 コース 2018 年 11 月 1 日より 「練習およびテスト振替」 見合わせのお知らせ

日頃より当スクールをご利用いただき誠に有難うございます。

さて、現在のF1コース（土曜日：8時30分～9時30分）およびN1コース（日曜日：10時～11時）ですが、当初の予想以上に練習（テスト）振替登録が多く、駐車場が満車の状態が続いております。正規に登録されている方が、練習に参加できない状態等を考慮し、当面の間、下記のコースは練習およびテスト振替を見合わせさせていただきます。

また、今後の振替再開の改善策として、同時時間帯のスクールバス運行および駐車場警備員の増員等を検討し、早急に対応いたします。今しばらくお待ちください。

皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

【振替見合わせコース】

F 1 コース（土曜日：8時30分～9時30分）

N 1 コース（日曜日：10時00分～11時00分）

**みなさんのおとしもの
届いていますよ！**



水着やゴーグルのお
名前が消えているも
のがあります。もう一
度、太く書き直してね



**おころあたりがある方は
フロントまでおこしてください！**