



ビーとぼん

左近山

7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 ◆
◆進級者一覧表 ◆選手募集 ◆級別ランキング◆◆月刊ヘルパーくん◆

◆ 来月号発行予定日 : 平成30年8月 13日（月） ◆



スポーツライフコミュニケイト

No. 253

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 左近山

発行日 平成30年 7月 9日

[illegible]

写真販売について

ご自宅にお持ち帰りいただき、必要な写真を選びます。必要ない場合はフロントにそのままお返し下さい。

お買い上げいただく場合は写真を抜き取り、代金を入れてフロントにお持ちください。

尚、購入しない写真は封筒の中に入れたままでご返却ください。



☆ご購入の有無にかかわらず、封筒は必ずご返却いただきますようお願い申し上げます。写真を袋から開けた場合は、ご購入いただくこととなりますのでご注意ください。

締め切り 7月31日(火)

プール天井改修工事等に伴う 休館のお知らせ

毎度、当スクールをご利用頂き誠にありがとうございます。

左近山スクールは、今年で設立 37 周年迎える事になりました。

これも一重に皆様のご愛顧の賜物と感謝しております。

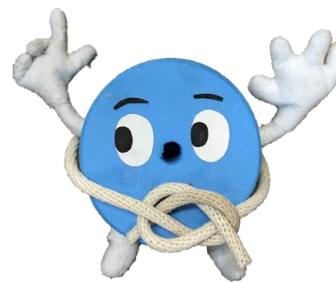
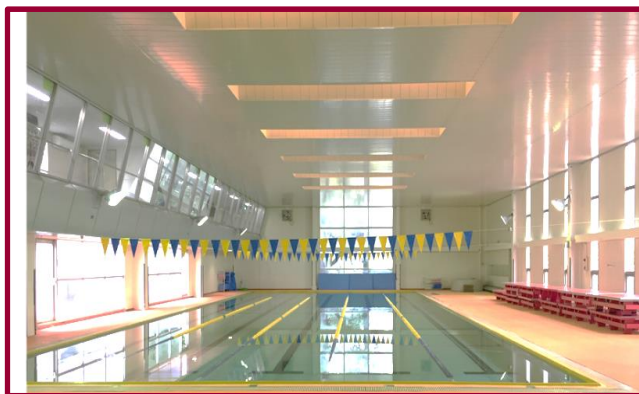
スクールの設備に関しまして、これまで幾度も設備点検工事等を

行ってまいりましたが、プール天井の経年劣化が進んでいる為、

この度、より安全強固な天井にするべく改修工事を行うことと致しました。

会員の皆様には期間中大変ご迷惑お掛けしますが、より安全と安心した施設となる為の改修工事になりますので、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます
リニューアルする左近山スクールにご期待下さい。

休館期間：9月22日（土）～10月10日（水）



※天井完成イメージ図（金沢スクール参照）

株式会社スポーツプラザ報徳

○日曜開放利用会員ご家族無料のお知らせ○

2018年4月～会員様ご家族の日曜開放利用は無料とさせて頂きました

会員様にご好評頂いていた日曜開放ですが、2018年4月よりもっと！

利用しやすくなりました！！なんと、会員様ご家族の利用料が無料とな

りました。これから暑くなる季節になってきますので、是非ご家族で

日曜日にホウトクプールに来て、楽しんではいかがでしょうか？

*スイミングキャップを忘れた方はフロントにてお買い求めください。

日曜開放時間 12:15～15:00

※12:00～フロント受付開始

12:15～入場開始

バスの乗車マナー守っていますか！？

飲食禁止！！

みなさんがプールに来るときに乗っているバスですが、バス車内では**飲食禁止**です！！

飲食禁止のはずが・・・その日の運行が終わると、バス車内にお菓子のゴミがいつも落ちています。残念ですが、マナーを守らずにバスの中でお菓子を食べている子がいるんです。プールでたくさん体を動かして、おなかがすくのはわかります。ですが、マナーを守って我慢しているお友達もたくさんいます。運転手さんから見えないから、ちょっと食べちゃえ！と考えてしまっていたお友達！今ならまだ間に合います！今から改善しましょう！！みんなが乗車するバスですから、マナーを守って乗車するようにして下さいね♪

立ち歩き禁止！！ 当たり前ですが、バス車内で立ち歩いたりしていないですよね？

バスの運行中に立ち歩いたりすると、やむをえず急ブレーキをかけたときに非常に危険です。おしりをシートにしっかりとつけて座っていて下さいね。

こどもプール利用状況

【7月】一発検索！一覧表



なるほど～！そ～なんだ！これはわかりやすい！
 (“お休み”や”振替練習”によって多少変動する場合がございます。)

プール利用状況

状況	コース名		
混雑気味	N1	C7	F2
少しだけ混み	D7	F1	E8
空いてます	B6	B7	F8



皆様の登録したバス停で管理します。
 (実際の多少異なる場合がございます。)

スクールバス利用状況

状況	コース名		
定員！	1号車 C8	6号車 E7・E8	11号車 D7.D8
	15号車 A7.C7		
込み合っています！振り替え 枠残りわずか！	5号車 C6.C7.C8	7号車 F8	8号車 A7. C7

新企画！！特別コラム！！第10弾！！

各コーチによる特別コラムです♪水泳のことはもちろん♪コーチの趣味のお話・近隣情報・お役立ち情報を発信してまいります！今月号は鹿目コーチです♪



小田急線～グルメツアーIN ダイナソー～

こんにちは、今回は相鉄線のうどんの旅でしたが、今回は、小田急線のユニークなお店を見つけましたのでご紹介します。

最近の息子のブームは、恐竜です。DVDのアイスエイジ・ダイナソー・ジュラシックパーク・ナイトミュージアムを見てから、その世界観にひかれ好きになったみたいです。親としては、一度は恐竜に合わせてあげたい・・・と思ひもあり・・・何かないかなあ～と探した所！

見つけました！恐竜・・・レストラン！

場所は、高座渋谷付近です。

駅からは、離れているので車でいった方がいいです。

駐車場待ちで30分とお昼時は混みます～いよいよ店内へ

入ると・・・いましたよ恐竜！あちらこちらに！ロボット恐竜が！

デカイのから小さい恐竜まで博物館みたいな感じのレストランです！

息子も大喜びしました、興奮していましたね！なんなら喋りかけてました。

料理は、家庭的な味でおいしかったですね。

量がかなりあったので、お腹いっぱいになります。

恐竜好きなお子さんなら大満足だと思います。

興味がある方は、是非一度行ったほうがいいですよ。

次回は、みなとみらい編です。Good-bye～



～・～美容と健康のコラム～・～

暑い日もサラサラ肌をキープ タイプ別・制汗剤のメリットデメリット

だんだんと暑くなってきてじとっと汗をかく日も多くなってきました。そんなときどうしても気になってしまうのが汗の臭いや汗ジミ。そんな臭いや汗を抑えてくれる手軽なアイテムとして、活躍するのが制汗剤。王道のスプレータイプだけでなく、ロールタイプやジェルタイプなど様々な形状の商品がありますよね。今回は、それぞれの形状タイプ別のメリットデメリットをまとめてみました。徹底したケアで暑い季節も爽やかな雰囲気をもとっていきましょう。

ケア必須！ニオイの原因は？

汗を分泌する汗腺には「エクリン腺」と「アポクリン腺」の2種類があり、体温調節のためにかく汗はエクリン腺から分泌されています。さらにエクリン腺からでる汗はほぼ水分で、サラサラとしているもの。一方、アポクリン腺からの汗はストレスを感じた時などに分泌され、タンパク質や脂質を多く含んでいるため臭いの原因になります。

しかし、サラサラとしたエクリン腺からの汗も、ケアしないまま放置してしまうことで汗が酸化したり細菌に分解されて、あの独特の臭いを発するようになります。さらには、汗の量が増えると細菌が増殖しやすい環境になってしまうため、何もケアしないと臭いがどんどん増していってしまうのです。

自分の汗の臭いの原因が、エクリン腺からの汗にただ、細菌が繁殖したものなのか、それともアポクリン腺から分泌されている汗による体臭なのか、、？なんとなく心配ではあっても自分で判断するのはなかなか難しいものですね。一つの方法としては、耳そうじをした時に耳垢の湿り具合をチェックしてみましょう。耳垢の水分が多いほど、アポクリン腺が多くあることを示しているので、汗自体が臭いを発している可能性が高いといえます。

制汗剤を使うコツ

制汗剤は、直接肌につけることで有効成分が毛細血管を収縮させ汗の分泌を抑えてくる、というもの。使用するタイミングとしてはTVCMでみるシチュエーションのように、朝の外出前に使用する人も多いでしょう。当たり前のことなのですが、制汗剤はあくまで「汗をかく前に使用することが効果をえるポイント。厳密に言うと朝は夜中寝ている間にかいた汗で、すでに汗腺を塞いでしまっている状態のため効果がでにくいといわれています。制汗剤を使用するベストタイミングは、入浴後！肌が1番キレイな時にケアするのが最も効果的なんです。

気をつけたいのは1回の使用量。効果を望んでたくさんつけすぎるのはNG！！制汗剤をつけすぎることで臭いの元となる悪い菌を撃退してくれる常在菌までも死滅させてしまします。

制汗剤といってもスプレータイプやロールオンタイプ、クリームタイプなど様々な種類があります。どれを選ぶかは、自分の汗の量や気になる度合いにあわせるとよいでしょう。

形状タイプ別メリット・デメリット

クリーム・ジェルタイプ

メリット

- ・ 肌に塗りこみしっかり肌に浸透するので効果が強い
- ・ 効果が長時間続きやすい
- ・ 適量が塗りやすい

デメリット

- ・ 既に汗をかいている時には使いにくく、落ちやすい
- ・ 手が汚れやすい
- ・ ベタついたり、白く残りやすい

スティックタイプ

メリット

- ・ 効果が長続き
- ・ 手を汚さず、直接肌に塗れる
- ・ スティック状なので塗りやすい

デメリット

- ・ 白く残りやすい
- ・ 既に汗をかいている時には使いにくい
- ・ スティック面と肌が直接触れるので衛生的ではない

ロールオンタイプ

メリット

- ・ 効果が長続き
- ・ 手を汚さず、直接肌に塗れる
- ・ ロール状なので曲面も塗りやすい

デメリット

- ・ 既に汗をかいている時には使いにくく、落ちやすい
- ・ 乾かすのが手間
- ・ ロール面と肌が直接触れるので衛生的ではない

スプレータイプ

メリット

- ・ 手を汚さず、使いやすい
- ・ すぐにサラサラになり、スピーディー
- ・ 冷却効果で、体感温度も下がってリフレッシュ

デメリット

- ・ 効果の持続が短い
- ・ 汗で流れやすい
- ・ 粉舞いが気になることも



pixta.jp - 10638233



月刊ヘルパーくん N011.

ヘルパーくんから
おしらせ。



みんな大好き
夏がやってきました!!
ウキウキしちゃうけど
気をつけること
たくさんあるよ!



海開き

- ① 高波・高潮に注意
- ② 深みに注意
- ③ 遊泳禁止で泳がない
- ④ 危険生物には気をつけて
- ⑤ 海に入る前は必ず準備体操
- ⑥ こまめに休憩



OK!

泳げるから
と言って調子に
のちゃダメだよ。



海から帰ったら

- ・お風呂で身体をあらいましょう
- ・ほてた身体を冷やしましょう
- ・疲れをとるために早く休みましょう



泳げない子
はボクをつけた
ライフジャケット
をきてね。



海でのSOSは
118番(海の上で起こる
事故・事件)にかけてネ!
けがは19番だよ。

会員及び保護者各位

各種『諸届け』 提出日のお知らせ

●コース変更届・休会届



前月の15日まで!

●退会届



当月の15日まで!

●練習・テスト振替届



振替えたい日の

当日(正午)まで!

変更がある場合は、各種『提出期限日』までにおねがいします。

会費の引き落としは毎月【12日】

(12日が土日祝に当たる場合は銀行振替翌日)

入会月には同時に年会費(3,348円)が
引き落としになりますので、ご注意ください。

	会費引き落とし日		会費引き落とし日
7月分	2018年7月12日	10月分	2018年10月12日
8月分	2018年8月13日	11月分	2018年11月12日
9月分	2018年9月12日	12月分	2018年12月12日

今月の引き落とし日は、

7月12日(木) です

「なつ」の短期水泳教室

会員のお子様も、さらなる進級を

目指してがんばりましょう！



夏休みを利用して、集中的に泳法チェック！！

驚きの会員価格！

1期→2,000円

※最大2期まで受講可能！！

※会員様は、すべての割引特典が対象外となります。

詳細は、「夏休み短期教室チラシ」を
ご参考ください！！



平成30年度営業・レッスンカレンダー

2018 年 4 月 2018/4/1 1							2018 年 5 月 2018/5/1 3							2018 年 6 月 2018/6/1 6						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
29・昭和の日 30・振替休日							3・憲法記念日 4・みどりの日 5・こどもの日													
2018 年 7 月 2018/7/1 1							2018 年 8 月 2018/8/1 4							2018 年 9 月 2018/9/1 7						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5
16・海の日							※お盆期間 8/13~8/16 11・山の日							17・敬老の日 23・秋分の日 24・振替休日						
2018 年 10 月 2018/10/1 2							2018 年 11 月 2018/11/1 5							2018 年 12 月 2018/12/1 7						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	23	24	25	26	27	28	29
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5
8・体育の日							3・文化の日 23・勤労感謝の日							23・天皇誕生日 24・振替休日						
2019 年 1 月 2019/1/1 3							2019 年 2 月 2019/2/1 6							2019 年 3 月 2019/3/1 6						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	24	25	26	27	28	29	30
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6
1・元日 14・成人の日							11・建国記念日							21・春分の日						

30th Anniversary ありがとう30周年

当スクールでは、スイミングの体験キャンペーンを毎月開催しております。お友達やご兄弟の方で、「まず1回体験してみたいとなあ・・・」という方がいらっしゃいましたら、ぜひ！この機会にお試し下さい！

【1日体験会】

通常コースを直に体験！！
お好きな日にレッスンをする！
料金： 0円

【1ヶ月体験会】

通常コースを4回選択体験！！
月内で4回お好きな日に体験
料金：4,500円

詳細は「フロント受付」まで！

しかも！なんと！
体験から通常コースにご入会いただきますと！

報徳30周年記念豪華特典
準備しております！



6月・7月・8月の期間で受付中！
※月末のテスト期間は除く

体験キャンペーン 6月1日～8月31日まで！ デラックス

【子供の入会特典】

① 受講日最終日の翌日までの申し込みで・・・

月会費 **3ヶ月** 免除！！！！！！

※翌日を過ぎても9月9日までに申込みなら・・・
それでも月会費2ヶ月免除！

- ② プール3点セットのプレゼント！
- ③ (指定水着・指定スイムキャップ・オリジナルスクールバック)
- ④ 教材品すいみんぐステップノート50%OFF (2,160円→1,080円)
- ⑤ 選べるプレゼント！
ゴーグル OR マキマキタオル OR シャンプー OR
アームヘルパーのいずれか1点プレゼント

【大人の入会特典】

♥ 参加した次の日までにご入会すると！

- ① 入会月会費 **3ヶ月** 免除
- ② 初年度年会費免除

お願い♥

「1日体験会」は時期に関係なく、
たくさんの方がご参加いたしますので
お一人様1回のみでお願いします！



お申込み
フロント受付にて



いつまでに？
前日まで OK！



電話予約の場合
TEL：351-6670



無料送迎バスあります！
ご利用ください！