

スポーツライフコミュニケイト
No 57

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店
発行日 平成27年11月9日

びーとぼん

11月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…
色んな情報満載！今すぐチェック！！



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

- ◆ 10月進級者 ◆
- ◆ 初！25m完泳者 ◆
- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆
- ◆ 11月、12月の予定 ◆
- ◆ 諸手続のご案内 ◆
- ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日：平成27年12月14日（月） ◆

☆ 10月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

小玉 優太 くん 久保 大樹 くん 辻村 志穂 さん 中川 翠月 さん 朽木 彩迦 さん
小柳 心菜 さん

☆ 9級から8級へ合格☆

平尾 光真 くん 力石 美月 さん 仁木 さくら さん 廣田 葵 さん 細溝 由鈴 さん
北村 尚貴 くん 清水 煌友 くん

☆ 8級から7級へ合格☆

児玉 莉子 さん 谷澤 悠征 くん 金戸 汰知 くん 鈴木 雄大 くん 川西 晃平 くん
徳原 夕真 さん 田中 悠暉 くん 大橋 莉玖 くん 相葉 奈緒子 さん 饗場 葵 さん
三原 サエ さん 松井 統哉 くん 新木 惺也 くん 清水 愛友 さん

☆ 7級から6級へ合格☆

高山 玲菜 さん 西村 直也 くん 吉井 歩佳 さん 渡辺 頌 くん

☆ 6級から5級へ合格☆

松田 侑樹 くん 清水 麗那 さん 堀江 朋伽 さん 吉岡 巧翔 くん 三原 サキ さん
廣岡 健斗 くん 田中 大幹 くん 常喜 琥太郎 くん 居川 勇登 くん 脇坂 英汰 くん
辻村 源成 くん 池宮 明康 くん 魚住 要 くん 小澤 知寛 くん 近藤 稚捺 さん

☆ 5級から4級へ合格☆

桑原 佑芽 さん 大橋 快成 くん 宇野 朱華 さん 吉田 隆斗 くん 細溝 由喜 くん
西村 未希 さん 吉田 嘉照 くん 北川 大翔 くん

☆ 4級から3級へ合格☆

江川 由真 さん 姉川 華子 さん 三和 洸輝 くん 勝本 小弥太 くん 魚住 匠 くん
中村 海晴 くん 下村 仁 くん 高畑 壮汰 くん 西川 直樹 くん

☆ 3級から2級へ合格☆

谷澤 颯希 くん 仁木 虎太郎 くん 廣岡 由菜 さん 原田 千愛花 さん 東出 海李 くん
田原 大聖 くん 広部 翔吾 くん 東野 生結 さん 水野 敬太 くん 堀田 裕介 くん
井関 悠人 くん 喜田 梨央 さん

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

伊田 結仁 くん 田中 日菜 さん 桑原 一颯 くん 川崎 視景 くん

☆ 1級からS1級へ合格☆

友田 蘭月 さん 西池 美彩子 さん

☆ S1級からS2級へ合格☆

力石 深蘭 くん 大西 一真 くん 大石 晴翔 くん 四塚 太智 くん 清水 美弥 さん
高畑 結斗 くん 高野 楓 さん

☆ S2級からS3級へ合格☆

山口 和花 さん

初！25m完泳

大村 ちのは さん

- ◇ 6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に平成27年1月～平成27年12月までの引落日程のご案内致しますのでご参考として頂きます様にお願い申し上げます。（27日振替用）

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2015年1月分	12月27日	2015年7月分	6月27日
2015年2月分	1月27日	2015年8月分	7月28日
2015年3月分	2月27日	2015年9月分	8月27日
2015年4月分	3月27日	2015年10月分	9月29日
2015年5月分	4月28日	2015年11月分	10月27日
2015年6月分	5月27日	2015年12月分	11月27日

※消費税増税に伴い、4月分より引き落とし金額が変更となりました。

平成27年11月、12月の予定

11月23日（金）～10月28日（土） 泳力認定日

12月22日（火）～12月28日（月） 泳力認定日

12月29日（火）～1月3日（日） 年末年始休館日

各種届出のご案内

★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。
クラスによってはお待ち頂く場合もございます。

★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。
※電話等では受け付けられません。

★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

在籍が多いクラスへの振替等を制限させて頂く場合もございますので、ご了承ください。

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	普通	とても多い	少ない
火	—	普通	普通	少ない
水	少ない	普通	多い	少ない
金	—	多い	多い	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	普通	とても多い	少ない



アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

～・～美容と健康のコラム～・～

現代病「スマホ老眼」

20、30代なのに手元が見にくいといった老眼のような症状に悩む人が増えている。スマートフォンなどが関係しているとみられ、「スマート老眼」と呼ばれている。新たな現代病という指摘もあり、目の酷使に注意が必要です。

近くを見る際は、毛様体という筋肉の動きで、レンズの役割を果たす水晶体の厚さを変える。老眼は加齢に伴い、水晶体が硬くなったり、毛様体が衰えたりして、ピント調整ができなくなる現象。40歳ぐらいから兆候が出ます。

一方、スマホ老眼は、医学的には「調節緊張」とよばれる症状だ。近くを見続けるなどした結果、筋肉が凝って、ピント調節ができなくなる。老眼ではなく、症状は一時的なことが多いが、重篤化すると、ピントが固定されたままになることがある。

子どもへの影響心配

スマホ、パソコン、タブレット、ゲーム機。現代は目の近くで用いる機器であふれ、老若男女が長時間見つめている。目にとっては、今まで経験したことのない過酷な社会だろう。目への影響だけでなく、心身のバランスを崩したり、仕事や学習能力の低下につながったりするケースもある。特に心配なのは子供への影響。手元を見る際のピント調整能力が弱っている可能性がある。

休憩にとって遠くながめる

パソコンやスマホを1時間続けたら10～15分休み、遠くの景色をながめる。立体的で、奥行きのある風景画などを見るのも良い。目を温めると、疲れを取る効果がある。「症状が改善しない場合は眼科を受診してください。」