

スポーツライフコミュニケイト

No 55

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成27年9月14日

びーとぼん

9月号

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



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

-
- ◆ 8月進級者
 - ◆ 会費引き落としのご案内
 - ◆ 諸手続のご案内
 - ◆ 初！25m完泳者
 - ◆ 9月、10月の予定
 - ◆ 美容と健康のコラム
 - ◆ 来月号発行予定日：平成27年10月12日（月）

☆ 8月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

相葉 奈緒子 さん 松井 統哉 くん 小山 翔太郎 くん 北村 勇翔 くん 北村 洋翔 くん
増田 帆夏 さん 山尾 優太くん 山中 裕翔くん 力石 梨心さん 吉田 陸真くん

☆ 9級から8級へ合格☆

北村 優羽 さん 吉田 優雅くん 久郷 創太くん 羽瀧 啓斗くん 高橋 暖乃さん
松浦 冴羽さん 田中 悠暉くん 大橋 莉玖くん 三浦 蓮人くん 清水 愛友さん
伊藤 芳春さん 清水 真那さん 京谷 穂実さん

☆ 8級から7級へ合格☆

松井 心優 さん 久郷 真奈さん 山本 麗愛さん 塙 咲哉くん 福永 諒馬くん
堀江 琥太郎くん 江川 雅隆くん 的場 健太郎くん 神門 柊哉くん 松島 笙くん
針屋 樹くん 西村 直也くん 石原 帆風さん

☆ 7級から6級へ合格☆

宮崎 悠仁くん 本庄 未怜さん 小齋 柚希さん 堀井 大和くん 大石 陽菜さん
吉井 倫奈さん 富岡 琉羽さん 居川 勇登くん 脇坂 英汰くん 渡瀬 愛実さん
広瀬 遥さん 高木 葉生さん

☆ 6級から5級へ合格☆

荒木 輝星くん 戸田 英希くん 中川 希冴くん

☆ 5級から4級へ合格☆

三浦 友暉くん 水谷 祐介くん 魚住 匠くん 小倉 斗舞くん 高畑 壮汰くん 河野 ゆうみさん
谷口 大斗くん 三浦 大輔くん

☆ 4級から3級へ合格☆

北村 恵一 くん 三浦 唯人くん 前川 愛来さん 仁木 虎太郎くん 岩口 陽仁くん
四塚 俊多くん 田原 大聖くん 東出 海李くん 原田 歩乃花さん 原田 千愛花さん
岩橋 咲弥さん 水野 敬太くん 山口 智花さん 東出 智也くん 広部 翔吾くん

☆ 3級から2級へ合格☆

田中 日菜さん 西村 果純さん 川崎 視景くん 山尾 優太くん 宮山 瑠香さん
山田 陸星くん 石塚 悠斗くん 柿内 愛翔くん 奥村 莉子さん 伊田 結仁くん
桑原 一颯くん 野方 稟太くん

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☆

清水 亜弥さん 堀江 瑠奈さん 田中 月菜さん 多賀 美沙希さん 三橋 拓斗くん
西池 香奈子さん 畑中 康貴くん

☆ S1級からS2級へ合格☆

山口 和花さん 池田 拓正くん 力石 深蘭くん

☆ S1級からS2級へ合格☆

大西 峻平くん 吉田 陸人くん 宮川 匠吾くん 宮崎 龍聖くん

☆ S 3 級から S 4 級へ合格 ☆

山口 初音さん

初！ 25m完泳

池宮 明康くん 魚住 要くん 池田 聖瑛くん 戸田 英希くん

◇ 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9月、10月の予定

9月21日（月）～9月23日（水）レッスン休止日

9月25日（金）～9月30日（水）泳力認定日

10月1日（木）～10月4日（日）休館日

10月26日（月）～10月31日（土）泳力認定日

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～・～

## セラミド

肌の角質層の細胞と細胞の間には、「セラミド」という脂質が多く存在し、これによって肌に潤いが生まれます。乾燥肌の人は、そうでない人に比べて、セラミドが少ないことがわかっています。

コラーゲンやヒアルロン酸といった物質が肌の美容に関係する、という話をご存知でしょう。これらの物質よりも肌の保湿力という点では、セラミドのほうが強力です。このため、冬場は、セラミドを配合したスキンケア商品が人気となります。

セラミドは、加齢とともに減少していきます。30歳ぐらいから減少は著しくなり、40歳を迎える頃には20代の半分ほどに減ってしまいます。

若い頃と同じようなスキンケアをしている方は、その方法を見直してください。ゴシゴシ洗うような仕方で肌の脂分を落としすぎると、肌荒れの原因となり、肌の老化を早めてしまうことがあります。

## 肌の保湿

肌を老化から守るためのポイントの一つは、肌の保湿ですが、保湿ケアは化粧水のみという方もけっこういらっしゃいます。しかし化粧水のみでは、肌の奥に浸透するまでに水分の多くが失われてしまいます。

保湿ケアには、保湿剤を使用しましょう。保湿剤がガードすることで化粧水の蒸発を防ぎ、肌を、潤いのある状態を整えてくれます。

ちなみに、病院で処方している保湿剤の成分はおもに3種類あります。①ヘパリン類似物質系、②ワセリン系、③尿素製剤系。

どれがよいかは、肌の状態が変わってきます。40歳以上の方は、肌の状態を検査してみましょう。保湿剤だけでなく、スキンケアの方法や化粧品の見直しが、肌のアンチエイジングに直結するケースもあります。

