



スポーツライフコミュニケイト

No 65

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成28年7月11日

びーとぼん

7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/>



- ◆ 6月進級者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 諸手続きのご案内
- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 7月、8月の予定
- ◆ 美容と健康のコラム
- ◆ 来月号発行予定日：平成28年8月8日（月） ◆

☆ 6月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆10級から9級へ合格☆

京谷 柊汰 くん 大橋 友都 くん 中辻 悠 くん 菅根 千波 さん 張 毓恒 くん
岡田 文豪 くん 垣見 至人 くん 吉田 愛奈 さん 宮川 奨悟 くん

☆9級から8級へ合格☆

五井 愛桜 さん 泉 俐玖 くん 近澤 陽詩 さん 新木 利奈 さん 垣見 蓮衣 さん

☆8級から7級へ合格☆

山本 陽菜 さん 松崎 まなみ さん 原田 滉大 くん 山田 虎太郎 くん 北川 美優 さん
水野 聡太 くん

☆7級から6級へ合格☆

高木 みなも さん 高木 柚花 さん 荒木 星愛 さん 徳原 夕真 さん 小堀 真依 さん
篠田 真菜 さん 川崎 仁 くん

☆6級から5級へ合格☆

児玉 記子 さん 寺村 維真 さん 森川 恭冴 くん 吉川 太智 くん 近澤 佑真 くん
清水 愛友 さん 大村 ちのは さん 岩崎 壘 くん 澤 礼彪 くん 池田 尚広 くん
堀井 大和 くん 堀江 祐輔 くん

☆5級から4級へ合格☆

藤田 暁 くん 渡辺 紗也 さん 松井 統哉 くん 前田 壮真 くん 渡瀬 愛実 さん
小堀 歩育 さん 石原 帆風 さん 世森 天仁 くん 井之尾 憐汰 くん 井上 卓海 くん

☆4級から3級へ合格☆

水谷 祐介 くん 魚住 要 くん 関戸 紫帆里 さん 中島 光 くん 小齋 柚希 さん
松田 昊規 くん

☆3級から2級へ合格☆

大石 陽菜 さん 藤田 彩心 さん 西村 直也 くん 國友 宇藍 さん 吉井 倫奈 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☆

岡島 和奏 さん 谷村 綾花 さん 國友 紫月 さん 前川 愛來 さん

☆1級からS1級へ合格☆

北村 優羽 さん 東出 千翔 くん 高木 淳之介 くん 吉井 歩佳 さん 宮川 陽菜 さん

☆S1級からS2級へ合格☆

三橋 拓斗 くん 橋本 錬 くん 山田 陸星 くん 姉川 華子 さん

☆S2級からS3級へ合格☆

今井 慈人 くん 宮元 士央哉 くん 野原 馨 くん

初！25m完泳

岡島 一稀 くん 田中 悠暉 くん 吉川 太智 くん 細溝 由鈴 さん 相葉 奈緒子 さん
岩崎 玄 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28年1月～平成28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
2016年1月分	12月28日	2016年7月分	6月27日
2016年2月分	1月27日	2016年8月分	7月27日
2016年3月分	2月29日	2016年9月分	8月29日
2016年4月分	3月28日	2016年10月分	9月27日
2016年5月分	4月27日	2016年11月分	10月27日
2016年6月分	5月27日	2016年12月分	11月28日

平成28年6月、7月の予定

6月22日（水）～ 6月28日（火）泳力認定日

6月29日（水） レッスン休止日

7月25日（月）～ 7月30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。

尚、平成28年5月より金曜日16:30~教室以外のとても多い教室に対して入会をお断りさせて頂きますのでご了承の程、宜しくお願い致します。

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

きょうもぜっこう腸

第二の脳といわれる腸

腸は「第二の脳」、あるいは「考える器官」、と言われます。なぜでしょう？

それは、腸がただの消化器官ではない！からです。実は、食べ物の栄養を吸収、カスを便として排出するだけの管、消化器官ではなかったのです。

人間は雑食の生き物ですから、あらゆるものを食べます。腸にはそれらの食物を消化する働きだけでなく、そのなかから、身体に良いもの、悪いものを記憶する能力もあります。

さらに食べ物が体内に入れば、脳からの指令がなくても消化機能は働き始めます。この働きは他の臓器にはまねができません。

そんな腸だからこそ、腸は人体で最も複雑な臓器であるということ、最も大切な臓器であるということが言われるようになってきたのです。

同時に腸は独自の判断機能を持ち、痛んだものを食べると下痢をしたり、脳死状態になっても、脳からの指示・命令がなくても、活動を続けることがわかっています。

また、大きく分けて小腸と大腸に分かれる腸の役割は、小腸が食べたものの消化・吸収、大腸はその食べ物の残りカスから水分を吸収、大便をつくります。大腸にたどり着いた食物のカスは、大腸内で発酵または腐敗を起こします。発酵を起こすことで腸内環境を整えますが、さらに腐敗、つまり腐るようになってしまうと、腹痛や下痢などの症状を起こします。

その際に働くのが、人の腸内に600兆から1000兆個もいる腸内細菌です。多くの種類がありますが、大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に分けられます。

