

スポーツライフコミュニケイト

No 80

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成29年11月13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…
色んな情報満載！今すぐチェック！！



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

◆ 会費引き落としのご案内 ◆

◆ 諸手続きのご案内 ◆

◆ 11月の予定 ◆

◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日： 平成29年12月11日（月） ◆



☆ 10月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

森園 湊 くん 森 結菜 さん 中井 逢斗 くん 竹内 里桜 さん 常喜 凜子 さん
左近 旭 くん 小野 絢音 さん 山崎 央葵 くん

☆ 9級から8級へ合格☆

吉田 透理 くん 堀内 瑛太 くん 藤田 陽愛 さん 田中 昂 くん 岩村 颯真 くん
久米 佑奈 さん

☆ 8級から7級へ合格☆

西出 彩乃 さん 西木 逢奈 さん 吉崎 陽翔 くん 畑 愛羅 さん 筒井 幹太 くん

☆ 7級から6級へ合格☆

新木 利奈 さん 北川 陽愛 さん 藤田 真名以 さん 湊 創司 くん 清水 美緒菜 さん
藤居 奈那 さん 吉川 瑠華 さん 原田 滉大 くん 西井 誉晶 くん 喜田 柊音 くん
喜田 梨緒 さん

☆ 6級から5級へ合格☆

東野 まおみ さん 高橋 慈音 くん 中辻 悠 さん

☆ 5級から4級へ合格☆

田中 彩織 さん 的場 健太郎 くん 木野 柚夕 さん 東出 惇生 くん 藤田 優杏 さん
北村 尚貴 くん 古田 結愛 さん

☆ 4級から3級へ合格☆

山崎 杏華 さん 田川 実侑 さん 森川 恭冴 くん 奥村 駿一 くん

☆ 3級から2級へ合格☆

宮崎 悠仁 くん 中川 翠月 さん 植道 将星 くん 相葉 奈緒子 さん 中嶋 知優 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☆

瀧本 伊織 くん 松田 昊規 くん 常喜 琥太郎 くん 小倉 結月 さん 四塚 望々華 さん
井関 有南 さん 井之尾 憐汰 くん

☆ 1級からS1級へ合格☆

世一 煌晴 くん 大石 陽菜 さん 木下 瑛詩 くん 高橋 優空 さん 細溝 由喜 くん

☆ S1級からS2級へ合格☆

西川 直樹 くん 石原 楓真 くん

初！25m完泳

中嶋 花凜 さん 小嶋 悉 くん 吉川 創悟 くん 樋口 英里 さん 竹原 宏晴 くん
津田 裕哉 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29年1月～平成29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 |
|----------|--------|-----------|--------|
| 2017年1月分 | 12月27日 | 2017年7月分 | 6月27日 |
| 2017年2月分 | 1月27日 | 2017年8月分 | 7月27日 |
| 2017年3月分 | 2月27日 | 2017年9月分 | 8月28日 |
| 2017年4月分 | 3月27日 | 2017年10月分 | 9月27日 |
| 2017年5月分 | 4月27日 | 2017年11月分 | 10月27日 |
| 2017年6月分 | 5月29日 | 2017年12月分 | 11月27日 |

平成29年11月の予定

11月22日(水) ～ 11月28日(火) 泳力認定日

11月29日(水) レッスン休止日

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、入会をお断りさせて頂ける教室がございますので、

下記の表をご参照の程、宜しくお願い致します。（平成 29 年 8 月末現在の表）

| | 14：30～ | 15：30～ | 16：30～ | 17：45～ |
|---|--------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 月 | — | 普通 | とても多い | 少ない |
| 火 | — | 普通 | とても多い | 少ない |
| 水 | 少ない | 入会注意 残り枠数若干名 | 入会制限 教室定員 | 少ない |
| 金 | — | 入会注意 残り枠数若干名 | とても多い | 入会注意 残り枠数若干名 |
| | | 11：15～ | 10：00～ | 15：15～ |
| 土 | — | 入会注意 残り枠数若干名 | 入会注意 残り枠数若干名 | とても多い |

~~~~~

## 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～・～

## 顔チェックで健康状態まるわかり！？

顔に現われる危険信号、あなたは見落としていませんか？

1日1回は鏡をのぞいてチェックする自分の顔。「あ～、いつもより腫れぼったいな」、「うわー、こんなところに吹き出物が！」と落胆はしても、そこに意味があること皆さんは知っていましたか？

具合が悪くなり病院へ行くと当然のごとく受ける問診。医師は患者への直接的な質問をすると同時に患者の顔つき、顔色から健康状態を推測し、今どのような治療が最もふさわしいかを判断しているのです。すなわち「いつもと違う顔」＝内臓トラブルの危険信号と考える。顔の診断は最も手軽でかつ的確な診断だといえます。

顔は内臓の鏡、今回は自分の顔をしっかりチェックし、あなたの健康ライフへと役立てましょう。

### 目



目が疲れやすい、白目が黄色い＝肝臓、胆のうのトラブル信号(血液中に胆汁が多く流出しているため)

まぶたがむくむ＝腎機能の低下、心臓機能の低下、胃腸障害

### 舌

舌の周囲に歯型がついている＝水分過剰によるむくみ

舌が紫色＝血液ドロドロのシグナル

舌の表面に厚い苔(コケ)＝胃腸障害か重い病気の恐れあり

舌苔がなく白くて薄い＝虚弱アレルギー体質

舌の裏の静脈が黒紫色＝血液の汚れ。脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、肝炎などにかかりやすいシグナル

### 口



口の周りに吹き出もの＝食べすぎ、消化不良などによる胃腸虚弱

口内炎＝抵抗力の衰え(細菌に感染しやすい状態)

さて皆さんはいくつチェックにひかかりましたか？

気になるところが改善するようまずは食生活を見直してみてください。

カラダの中へ入れる物を見直すだけでカラダの調子はぐっと上がるもの。加えて筋トレやジョギング、そして質のよい睡眠を心がければ健康状態は良くなります。

ただし、以上のような改善を続けても症状が変わらない時はすみやかに病院へ行き、医師の診断を受けてくださいね。

