



スポーツライフコミュニケイト

No 77

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成29年8月14日

ビーとぼん

8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/>

-
- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆ 8・9月の予定 ◆
 - ◆ 諸手続きのご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日： 平成29年9月11日（月） ◆

☆ 7月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

土田 欣晋 くん 鈴木 凜 さん 磯崎 菜沙 さん 清水 蒼介 くん 瀧澤 明日斗 くん

☆ 9級から8級へ合格☆

三原 ヒカリ さん 吉崎 陽翔 くん 山中 璃子 さん 辻 埜愛 さん 高橋 蓮華 くん
大山 陽菜乃 さん 高木 那乃芭 さん 吉川 心優 さん 田川 誠大 くん 吉川 瑠華 さん
野瀬 仁希 くん

☆ 8級から7級へ合格☆

小城 彩奈 さん 東出 剛 くん 中野 昂幸 くん 伊藤 亜莉紗 さん 吉岡 暉倫 くん
今中 寿音 さん 清水 美緒菜 さん 京谷 柊汰 くん 堀江 亜門 くん 吉井 千惺 さん
鹿取 花華 さん 本荘 茉衣果 さん 木原 有咲 さん 金居 里桜 さん 津田 裕哉 くん
梶谷 文葉 さん

☆ 7級から6級へ合格☆

近澤 陽詩 さん 松崎 まなみ さん 高橋 暖乃 さん 藤田 蓮介 くん 宮崎 莉瑠 さん
東野 まおみ さん

☆ 6級から5級へ合格☆

古田 結愛 さん 東出 惇生 くん 山田 虎太郎 くん 藤井 晴幸 くん 川寄 仁 くん
木野 柚夕 さん 中村 亜依 さん 松浦 冴羽 さん 細川 柚奈 さん 的場 健太郎 くん
大橋 颯都 くん 山田 陸斗 くん 谷澤 悠征 くん 平尾 光真 くん

☆ 5級から4級へ合格☆

小柳 心菜 さん 泉 湧太 くん 大村 ちのは さん 田邊 璃音 さん 堀江 祐輔 くん

☆ 4級から3級へ合格☆

世森 天仁 くん 篠田 真菜 さん 姉川 記子 さん 寺村 維真 くん 中辻 萌 さん
脇坂 英汰 くん 大橋 莉玖 くん 岡島 一稀 くん

☆ 3級から2級へ合格☆

世一 煌晴 くん 池宮 明康 くん 杉山 大和 くん 杉山 凜花 さん 川寄 行人 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☆

左近 丞 くん 近藤 稚捺 さん 木下 瑛詩 くん 石原 楓真 くん 石原 帆風 さん

☆ 1級からS1級へ合格☆

山口 智花 さん 堀江 駿良 くん 岩橋 咲弥 さん

☆ S1級からS2級へ合格☆

藤田 煌季 くん 京谷 穂実 さん 田原 大聖 くん 渡辺 稜 くん

☆ S2級からS3級へ合格☆

國友 紫月 くん

☆ S3級からS4級へ合格☆

大西 峻平 くん 大石 晴翔 くん 北村 健人 くん

初！25m完泳

高木 みなも さん 吉田 陸真 くん 中辻 悠 さん 力石 美月 さん 川瀬 鉄太 くん 吉田 優雅 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8・9月の予定

8月14日（月） ・ 8月15日（火） 2日間短期水泳教室
8月19日（土） 1日間短期水泳教室
8月25日（金） ～ 8月30日（水） 泳力認定日
9月22日（金） ～ 9月27日（水） 泳力認定日
9月29日（土） ・ 9月30日（土） 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 7 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	とても多い	入会注意 残り枠数若干名	少ない
金	—	普通	とても多い	とても多い
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	とても多い	入会注意 残り枠数若干名	入会制限 教室定員

~~~~~

## 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～・～

暑い夏を乗り切るために

## なすの揚げびたし

材料(2人分)

|           |      |            |          |
|-----------|------|------------|----------|
| なす        | 3本   | 酢          | 大さじ2     |
| 豚肉(切り落とし) | 100g | しょうゆ       | 大さじ1と1/2 |
| 揚げ油       | 適量   | 砂糖         | 大さじ1     |
|           |      | だし         | 1/3カップ   |
|           |      | 赤唐辛子(小口切り) | 1/2本分    |
|           |      | 生姜(千切り)    | 1かけ分     |

### 作り方

- 1 なすは、ヘタを切り落として縦半分に切り、皮目に斜めに切り込みを入れ、3～4つに切る。豚肉は長ければ食べやすく切る。しょうゆ、酒各小さじ1をふりもんで下味をつける。
- 2 aを混ぜ合わせる。
- 3 揚げ油を170～180℃に熱して、なすを入れ2～3分揚げ2に浸す。
- 4 1の豚肉に片栗粉をまぶし、170℃の油でカラッと揚げて、2に浸す。30分くらいおいて味をなじませる。

### ワンポイント

作りたてでも、一晩置いても、おいしくいただけるおかず。  
野菜と肉は揚げたらすぐ調味料につけて味をなじませます。

