



スポーツライフコミュニケイト

No 82

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成30年1月8日

# びーとぼん

## 1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
- ◆ 諸手続きのご案内

- ◆ 1月の予定
- ◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日： 平成30年2月12日（月） ◆



# ☆ 12月の進級者 ☆

## 進級おめでとう！！

### ☆ 10級から9級へ合格☆

畑 萌奈 さん 柿木 巧 くん

### ☆ 9級から8級へ合格☆

吉田 絢咲 さん 吉田 遥陽 くん 三浦 芽生 さん 中嶋 夏歩 さん 嶋田 弥空 さん  
橋本 琉生 くん 太田 權心 くん 山崎 央葵 くん 磯崎 莉亜 くん 山田 一舞 くん  
岡本 湊空 くん 伏木 一善 くん 長尾 優月 さん

### ☆ 8級から7級へ合格☆

土田 柑奈 さん 堀内 瑛太 くん 高橋 琉生 くん 太田 心音 さん 鈴木 凜 さん  
石井 鷲 くん 高木 佑磨 くん 杉山 愛来 さん 木村 由奈 さん 国城 和瑚 さん

### ☆ 7級から6級へ合格☆

木原 有咲 さん 平田 菜々子 さん 坪井 勇一郎 くん 鹿取 花可 さん 川瀬 鈴 さん  
西木 逢奈 さん 西出 彩乃 さん 谷田 しおり さん 木田 快璃 くん 世一 啓樹 くん  
山中 璃子 さん 菅原 惺太郎 くん

### ☆ 6級から5級へ合格☆

大橋 春心 くん 宮崎 莉瑠 さん 川瀬 鉄太 くん 岡村 航詩 くん 山本 陽菜 さん

### ☆ 5級から4級へ合格☆

藤田 蓮介 くん 吉田 瑛仁 くん 藤井 晴幸 くん 東野 まおみ さん 川崎 仁 くん  
山中 裕翔 くん

### ☆ 4級から3級へ合格☆

田中 美妃 さん 荒木 星愛 さん 増田 帆夏 さん 箕浦 悠人 くん 小柳 心菜 さん  
岡田 楓加 さん 山尾 陽菜 さん

### ☆ 3級から2級へ合格☆

岡島 一稀 くん 荒木 輝星 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☆

岩崎 壘 くん 岩崎 玄 くん

### ☆ 1級からS1級へ合格☆

東野 まひる さん 吉井 倫奈 さん 北村 洋翔 くん 北村 勇翔 くん

### ☆ S2級からS3級へ合格☆

世一 煌晴 くん

### ☆ S3級からS4級へ合格☆

北村 優羽 さん

### ☆ S4級からS5級へ合格☆

大石 晴翔 くん 大西 峻平 くん

## 初！25m完泳

佐々木 海吏 くん 本荘 由稀菜 さん 三浦 蓮人 くん 嶋田 弥華 さん 喜田 梨緒 さん  
喜田 柊音 くん 原田 滉大 くん 西井 誉晶 くん 梶谷 文葉 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30年 1月～平成30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
2018年1月分	12月27日	2018年 7月分	6月27日
2018年2月分	1月29日	2018年 8月分	7月27日
2018年3月分	2月27日	2018年 9月分	8月27日
2018年4月分	3月27日	2018年10月分	9月27日
2018年5月分	4月27日	2018年11月分	10月29日
2018年6月分	5月28日	2018年12月分	11月27日

## 平成30年1月の予定

1月19日（金） ～ 1月24日（水）泳力認定日

1月26日（金） ～ 1月31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 1 2 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	—	入会注意 残り枠数若干名	とても多い	少ない
水	少ない	入会注意 残り枠数若干名	入会注意 残り枠数若干名	少ない
金	—	普通	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～・～

## 不整脈を防ぐ

心臓から押し出される血液の拍動がドクン、ドクンと感じられるのが「脈」です。不整脈は、脈の打ち方がおかしくなることを指していい、そのなかには極端に速い脈(頻脈)や異常に遅い(徐脈)も含まれます。不整脈は心臓を動かす電気信号の伝わり方のトラブルで起こる場合がほとんどです。

### 自覚症状がほとんどない不整脈

心臓は、心臓各部に伝わった電気信号がその部分を収縮させることで確実な鼓動を刻みます。ですから繊細な心臓の働きのトラブルを防ぐためには、収縮する心筋に不調や故障が起こらないようにすることが重要です。

不整脈は自覚症状がほとんどありませんが、頻脈の場合、動悸やめまいがしたり、徐脈なら、すぐに息切れしたり疲れやすくなったりすることがあります。意識を失うようなことがとても危険な状態ですから、すぐに医療機関へ。運動や精神的興奮、発熱で脈が速くなるのは誰にでも起こる生理的な頻脈、不整脈ではありません。

### 不整脈と食生活

不整脈の要因として考えられることに、自律神経の乱れやストレスがあります。まず、塩分や脂肪分を摂取し過ぎないようにし、身体や自律神経のバランスを崩さないような食事をしましょう。

神経を落ち着かせる、豚肉や卵、納豆などのビタミンB群、ストレスや不安をやわらげる、ブロッコリー・ピーマン・キャベツ・イチゴ・レモンなどのビタミンC群、自律神経を安定させる、ごま・ピーナッツ・アーモンド・玄米・うなぎなどのビタミンE群、精神を落ち着かせる、牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚・大豆食品・ひじきなどのカルシウム。

おすすめできないのは砂糖やカフェイン。自律神経を乱れさせるといわれます。また、不整脈を誘発される恐れのあるお酒の飲みすぎにも要注意です。

