



スポーツライフコミュニケイト

No 86

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成30年5月14日

びーとぼん

5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 | ◆ 5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30年6月11日（月） ◆

☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

寺田 湊 くん 木村 駿希 くん 岡野 雛 さん 小倉 壮悟 くん 豊田 留依 さん
畑 コハル さん

☆ 9級から8級へ合格☆

伊賀並 柚衣 さん 笹木 敬太 くん 竹中 詩 さん 西江 将生 くん 山本 泰生 くん
中川 雄太 くん 木村 優仁 くん 柿木 巧 くん

☆ 8級から7級へ合格☆

川口 凜乃 さん 山田 一舞 くん 中嶋 夏歩 さん 吉田 遥陽 くん 原田 健汰 くん
岩村 颯真 くん 磯崎 莉亜 くん

☆ 7級から6級へ合格☆

国城 和瑚 さん 吉田 絢咲 さん 久米 佑奈 さん 筒井 幹太 くん

☆ 6級から5級へ合格☆

梶谷 文葉 さん 西出 彩乃 さん 増田 心暖 さん 吉井 千惺 さん 藤田 陽愛 さん
金居 里桜 さん 鹿取 花華 さん

☆ 5級から4級へ合格☆

宮崎 莉瑠 さん 仁木 さくら さん 寺村 紗良 さん 岡村 航詩 くん 高橋 颯恋 さん
小嶋 悉 くん 垣見 蓮衣 さん 小齋 未悠 さん

☆ 4級から3級へ合格☆

谷澤 悠征 さん 東野 まおみ さん 堀江 祐輔 くん 北川 陽愛 さん 藤田 蓮介 くん
川西 晃平 さん 藤井 晴幸 さん 泉 湧太 くん 近澤 佑真 くん 下野 玲奈 さん

☆ 3級から2級へ合格☆

川寄 仁 くん 増田 帆夏 さん 山崎 杏華 さん 田邊 璃音 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☆

池田 尚広 くん 篠田 真菜 さん 堀内 瑛太 くん 富岡 琉羽 さん 中辻 萌 さん
中嶋 知優 さん

☆ S1級からS2級へ合格☆

松田 昊規 くん 伊藤 杏奈 さん

初！25m完泳

木原 伊馳有 くん 磯崎 葉沙 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5月の予定

5月25日(金) ～ 5月30日(水) 泳力認定

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30年5月1日現在の表）

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	少ない	普通	普通
火	—	多い	普通	普通
水	多い	多い	普通	少ない
金	—	多い	多い	少ない
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	多い	多い	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～・～

## 洗顔と紫外線予防

### 5月は、「カサつき×ベタつき」のダブルパンチ

5月。湿度が低く風があるため暑さは気にならず、とてもさわやか。外を歩くのが気持ち良い季節です。

ところが、このさわやかな気候こそが、肌のコンディションを狂わせる原因となっていることはご存じでしょうか。乾いた風が肌に触れると心地よく感じられますが、水分を蒸発させ肌のうるおいを奪う一因に。また、気温が上がると皮脂の分泌が活発になるため、肌はベタつきやすくなります。そこに強い風でホコリや花粉がふきつけられると、肌に付着しやすく、毛穴詰まりや肌荒れを引き起こすことも。このように、過ごしやすいシーズンでも、肌にとっては油断大敵なのです。肌に付着した皮脂や汚れをそのままにしておくと、ニキビなどの肌トラブルの原因にもなりかねません。ですからこの時季のお手入れは、ずばりスキンケアの基本中の基本「洗顔」をきっちり行なうことです。

スキンケアの基本である洗顔ですが、意外と正しい方法を知らない人が多いのも事実です。間違った洗顔は、かえって肌を乾燥させたり、肌を傷めたりすることもあります。

### カサつき、ベタつきが気になる今の時期は W 洗顔が必須

スキンケアの基本となる『洗顔』。よく言われるW洗顔とは、メイクアップ料や油性の汚れを落とす、「メイク落としクレンジング」と泡立てて余分な古い角質や毛穴の汚れをしっかりと洗い流す、「ソープ洗顔」の2つの洗顔のことを指しています。

汚れには、油性の汚れと水性の汚れがあります。ファンデーションなどの油性の汚れは、クレンジング料ではないと落とすことができません。メイクをした日や日焼け止めを塗っているときは、必ずクレンジング料を使いましょう。

その後は、洗顔を使って毛穴の汚れや古くなった角質、ほこりなどを取り去ります。このとき気をつけなければならないのが、肌をこすらないこと。水と空気を足しながら手のひらにこんもりと乗るくらいたっぷり泡をつくってください。（泡立てネットなどを使用するのも良いと思います）この泡こそが、汚れをしっかりと落とすカギ。キメ細かい弾力のある泡は、肌の上を転がすだけで汚れを吸着しけるので、ゴシゴシこする必要はありません。

すすぎのお湯は、手で触ったときにはちょっとぬるいかなと感じるぐらいが理想的です。熱すぎるお湯は、肌に必要なうるおいや皮脂まで奪ってしまうので注意しましょう。最後にすすぎ忘れやすい髪の生え際やあごの下を、再度丁寧に流します。そして、清潔なやわらかいタオルでおさえるように水分を拭き取ります。

