



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

びーとばん

5月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色々な情報満載！今すぐチェック！！

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

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

◆ 会費引き落としのご案内
◆ 諸手続のご案内

◆ 5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 凥くん 木村 駿希くん 岡野 雛さん 小倉 壮悟くん 豊田 留依さん
畠 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 鮎真くん 磯崎 莉亜くん

☆ 7級から6級へ合格☆

国城 和瑚さん 吉田 純咲さん 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 鮎恋さん
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 淳太くん 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 畏規くん 伊藤 杏奈さん

初！25m完泳

木原 伊馳有くん 磯崎 菜沙さん

◇ 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。



子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いた教室がございますので、

下記の表をご参照の程、宜しくお願ひ致します。(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

A decorative horizontal border consisting of a repeating pattern of stylized, symmetrical flowers with five petals and central stamens, alternating with leaf-like shapes.

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き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、やっぱりスキンケアの基本中の基本「洗顔」をきつ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てくれるのです、ゴシゴシ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。

