スポーツライフコミュニケイト
Ｎｏ　８７
発行所　スポーツプラザ報徳静岡支店
発行日　　平成３０年６月１１日

びーとばん

6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　◆　６月の予定　◆
◆　諸手続のご案内　◆　美容と健康のコラム　◆

◆　来月号発行予定日：　平成３０年７月９日（月）　◆

☆ 5月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆１０級から９級へ合格☆

北川 紬 さん 川嵜 理宏 くん 奥田 滉基 くん 井関 祐希 さん
池田 莉星来 さん

☆９級から８級へ合格☆

近藤 秀漣 くん 竹内 里桜 さん 小野 絢音 さん 戸田 杏那 さん 江竜 昊汰 くん
谷村 謙介 くん

☆８級から７級へ合格☆

木下 和奏 さん 江竜 果音 さん 中島 優月 さん 三原 ヒカリ さん 藤田 彩花 さん
清水 蒼介 くん 高木 一颯 くん 本庄 知輝 くん 橋本 琉生 くん 力石 樹錬 くん
杉山 蓮 くん 伊賀並 柚衣 さん 髙橋 伊風 くん

☆７級から６級へ合格☆

端野 充 くん 久保 大樹 くん 泉 俐玖 くん 嶋田 弥空 さん 太田 心音 さん
山岡 莉子 さん 平居 淳 くん 伏木 一善 くん

☆６級から５級へ合格☆

端野 旭 くん 樋口 英里 さん 瀧澤 明日斗 くん 水野 聡太 くん

☆５級から４級へ合格☆

吉田 陸真 くん 吉川 瑠華 さん 藤田 真名以 さん 辻村 志穂 さん 松島 笙 くん

☆４級から３級へ合格☆

朽木 彩迦 さん 徳原 夕真 さん 嶋田 弥華 さん 富岡 亮惺 くん 平尾 光真 くん
笹木 佑馬 くん

☆３級から２級へ合格☆

森 遥斗 くん 岡田 楓加 さん 大村 ちのは 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☆

田川 実侑 さん 瀧上 淳 くん 田中 美妃 さん 寺村 維真 くん 大橋 快成 くん
吉田 学人 くん 池宮 明康 くん 田邊 璃音 さん

☆１級からＳ１級へ合格☆

堀内 瑛太 くん 石原 帆風 さん 川嵜 行人 くん

☆Ｓ１級からＳ２級へ合格☆

谷澤 颯希 くん

☆Ｓ２級からＳ３級へ合格☆

髙畑 壮汰 くん 東出 智也 くん

☆Ｓ４級からＳ５級へ合格☆

松田 柊吾 くん

初！２５m完泳

野瀬　仁希　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6月の予定

6月23日（土）　～　6月29日（金）泳力認定
6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い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６月１日現在の表）

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

梅雨の頭痛対策

ジメジメとした梅雨の時期は、気持ちだけではなく体調まで不調に陥りやすいもの。中でも、雨の日に多くの女性が訴える不調といえば、『頭痛』です。

仕事中や勉強中に、頭がズキズキしてくると、やるべきことも手につかなくなってしまいます。

でも、なんで雨の日って頭痛が起こりやすいのでしょう？今回は梅雨の頭痛を解消するために、その原因と対処方法を教えします。

温度が高いと水分代謝が滞る「温邪(しつじゃ)」

雨が続き温度が高い状態が続くと、水分の代謝が滞るため、体内に余分な水分を溜め込んでしまうことに・・・。そのせいで、体のバランスが乱れて、頭痛などの不調が起こってしまうのです。このように、梅雨に湿気によって体調不良を起こすことを、漢方の世界では「温邪」と言います。

自律神経の乱れ

温度が高く気候が安定しないこの時期は、体が変化に対応できず自律神経が乱れがち。自律神経は、体調を整えて健康に過ごすための重要な神経。このバランスが乱れることによって、頭痛などが引き起こされます。

低気圧で空気が薄くなる

梅雨をもたらす「梅雨前線」は停滞前線。その名の通り「停滞」するため、日本は長期間、雨が多く気圧が低い日が続きます。低気圧は上昇気流を生み、結果、私達のまわりにある大気中の酸素濃度が下がります。この酸素の薄い空気を吸いながら生活するため、血液中の酸素濃度が下がり、血管が拡張し、神経が圧迫されてしまい、頭痛が起こるとも言われています。

頭痛の種類

頭痛の種類は、大きく３つに分けられます。

【片頭痛】頭の片側や両側がズキズキし、吐き気を伴う「片頭痛」。２０代～３０代の女性に多くみられます。

【緊張型頭痛】日常生活に支障をきたすほどではありませんが、ストレスによって引き起こされると言われるのが緊張型頭痛です。デスクワークなど、長時間同じ姿勢を続けることが多い方にも見られます。

【群発頭痛】頭だけでなく、目の奥も激しく痛む「群発頭痛」。長期にわたって続き、１日に何度も起こることが多い頭痛です。

この中で、梅雨時期の頭痛は気圧の変化が原因の一つになる方頭痛や、筋肉疲労によって起こる緊張型頭痛などが多いようです。