スポーツライフコミュニケイト
No　９０
発行所　スポーツプラザ報徳静岡支店
発行日　　平成３０年９月１０日

びーとぱん

9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
- ◆ ９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１０月８日（月）　◆

☆ ８月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆１０級から９級へ合格☆

10835 ・ 10991 ・ 10914 ・ 11014 ・ 11008 ・ 11001 ・ 11024 ・ 11035
11055 ・ 11011 ・ 11033 ・ 10975 ・ 11040 ・ 11019

☆９級から８級へ合格☆

10985 ・ 10844 ・ 10999 ・ 10816 ・ 11022 ・ 11056 ・ 11038 ・ 11026
10852 ・ 11048 ・ 11053

☆８級から７級へ合格☆

10703 ・ 10822 ・ 10921 ・ 11043 ・ 11023 ・ 10864

☆７級から６級へ合格☆

10993 ・ 10868 ・ 10961 ・ 10948 ・ 10899 ・ 10872 ・ 10799

☆６級から５級へ合格☆

10966 ・ 10929 ・ 10950 ・ 10622

☆５級から４級へ合格☆

10889 ・ 10868 ・ 10878 ・ 10797 ・ 10817

☆４級から３級へ合格☆

10613 ・ 10753 ・ 10554 ・ 10876 ・ 10614 ・ 10651 ・ 11018

☆３級から２級へ合格☆

10716 ・ 10725 ・ 10543 ・ 10717 ・ 10584 ・ 10694 ・ 10981 ・ 10898

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☆

10598

☆１級からＳ１級へ合格☆

10835

☆Ｓ１級からＳ２級へ合格☆

10621 ・ 10378 ・ 10331

☆Ｓ２級からＳ３級へ合格☆

10620 ・ 10590 ・ 10505 ・ 10521

☆Ｓ３級からＳ４級へ合格☆

10243

☆Ｓ４級からＳ５級へ合格☆

10736

初！２５ｍ完泳

10741 ・ 10904

◇ 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。

※7 月より合格者氏名の記載は個人情報に抵触する恐れがある為、会員番号の記載とさせて頂きます。
ご理解とご了承の程、宜しくお願い申し上げます。

☆　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９月の予定

９月２４日（月）　～　９月２９日（土）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	―	少ない	多い	普通
火	―	少ない	普通	普通
水	少ない	普通	多い	少ない
金	―	普通	多い	多い
		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～・～

キンケアも衣替えすべし！

春夏秋冬ケアの違い

気温や湿度、気圧までもが大きく変化する日本に住んでいる私達。お洋服は気候に合わせ、こまめに切り替えて暑さ寒さから身を守っているというのに、スキンケアはずーっと同じ。これでは繊細なお肌を守りぬけませんよね？今一度、春夏秋冬それぞれに合わせた**キホンのケア**をおさらいして、1 年中**うるツヤ美肌**をキープしましょう。

春のスキンケア

春先は自律神経を整えることが最優先

「三寒四温」という言葉で表されるように、春先は**寒暖の差**が激しいもの。加えて環境の変化も多いため、春先は最も自律神経が乱れやすい時期と言われています。お肌のターンオーバーは自律神経に支配されているので、肌再生もうまくいかず、バリア機能も低下して不安定な肌状態に。春先は生活リズムを整えることとメンタルケアが先決です。ターンオーバーが活性化するのは午後 10 時～午前 2 時。この時間帯に熟睡できるよう心掛けましょう。

刺激を与えずしっかり洗顔

春先に感じるお肌のかゆみ、これは春の強い風にのってやってくる花粉やホコリ、黄砂が原因。バリア機能の低下したお肌には小さな塵すら刺激になります。帰宅後すぐに、低刺激のミルククレンギングや洗顔石鹸の泡で、お肌に付着した汚れを落としましょう。

適度な紫外線対策を

紫外線量は 3 月から増え始め、4 月 5 月には真夏と同じほどに強くなります。気温に騙されず UV 対策を始めましょう。とはいえ、日焼け止めもお肌にとっては強い刺激に。UV カット下地などで使用アイテムを減らすのが得策です。春に優勢になる紫外線 A 波をブロックするのは「PA 値」の高いもの。不必要な負担をかけないよう「SPF 値」は低いものを選びましょう。

夏のスキンケア

皮脂分泌を抑える収れん化粧水を

夏肌の悩みといえば、ベトベト皮脂とメイク崩れ。防止策として普段のケアアイテムに加え「収れん化粧水」を使うことをおすすめします。収れん化粧水は、開いた毛穴を引き締め、皮脂や汗の過剰分泌を抑えてくれる効果をもつもの。夏でも乾燥肌という方は、T ゾーンなどテカリを感じる部分にだけ使用してみて。

オイリー肌さん驚愕！あぶらとり紙は危険

授業の合間ごとにあぶらとり紙･･･若く皮脂分泌が盛んな女子がやりがちなこの行為、実はオイリー肌のモトになっています。あぶらとり紙は必要な皮脂までオフしてしまう協力アイテム。皮膚を守る皮脂まで失ったお肌は過剰な皮膚分泌を始めてしまいます。これではニキビも増加してしまうもの。イマドキのテカリ対策はティッシュどの油分オフ。気になる部分を

ティッシュで押さえて完了。

日焼け直後に美白ケアフルコースは NG

海や公園など、屋外でのイベントも多い夏。強い紫外線を浴びて日焼けしたお肌は軽いやけどを負った状態です。強力な美容成分たっぷりの美白アイテムや長時間のパックは日焼け後数日経ってから。日焼けした直後は冷水や保冷剤でお肌を冷やし、いつもよりシンプルなケアを。熱いお湯に浸かるのも控えましょう。

秋のスキンケア

初秋の揺らぎ肌に攻めのケアは NG

温度が急激に下がる初秋に、赤みや吹き出物が現われたり、ヒリヒリとした痛みを感じる、これが季節の変わり目の『揺らぎ肌』。急な乾燥により一時的に敏感肌になっているお肌に、焦って新アイテムを使ってしまうのは厳禁です。スクラブなどでの攻めのケアもトラブルを悪化させてしまう原因に。この時期はアイテムをころころ変えるのではなく、シンプル＆低刺激に重きを置いて。化粧水もコットンではなく素手で染み込ませてあげましょう。

夏のお疲れ肌ケアは内側から

秋は夏に受けた冷房や紫外線ダメージによる疲れも出やすい時期。放っておくと肌老化に直結してしまいます。けれど、上記の通りお肌はとても敏感な状態。リラックスしながら、肌や体質そのもののカを底上げする方法を探しましょう。例えば、蒸しタオルでお肌の血行を UP させ、浸透力を高めるのも OK。半身浴でデドックスすれば、全身の肌透明度も上がります。また、「実りの秋」ですから、旬の美肌食材（鮭･秋刀魚･かぼちゃ･リンゴなど）を積極的に摂り入れるのも良いでしょう。

冬のスキンケア

何をおいてもまず保湿

温度の低下する季節、冬。近年では最小湿度が 9%を記録し、「砂漠並み」とたとえられたこともありました。これではお肌も砂漠化しちゃいます。理想の室内湿度は 50～60%と言われていますが、オフィスや教室もまたエアコンで乾燥状態。卓上加湿器やお湯を張ったマグカップを手近に置いてお肌をコツコツ守りましょう。白湯などでのこまめな水分補給もお忘れなく。

乾燥肌さんはクリームやオイルを導入して

朝晩のスキンケアも、冬はやっぱり保湿が第一。乳液やクリームを手で温めてからお肌に馴染ませましょう。保湿力の高いホホバオイルなどをケアに取り入れるのも GOOD。乳液にベビーオイルを 4:1 の割合で混ぜて使用する、といった方法を試してみるのもおすすめです。

冷えをマッサージで撃退

冬の残念肌のもう一つの原因は冷え！くすみや代謝の悪化、血行不良による大人ニキビなど、様々なトラブルを引き起こしてしまいます。身体全体の温活を心掛けると同時に、フェイスマッサージで血行と皮膚温 UP をダイレクトに促しましょう。上記したオイルマッサージすれば、保湿ケアもできるので一石二鳥！血流を促進すべく、クルクルと円を描いたり、指を弾ませるようにタッピングしてみて。