

スポーツライフコミュニケイト  
No. 43

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店  
発行日 平成26年10月13日

# びーとぼん

## 10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/>

- ◆ 9月進級者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 諸手続きのご案内
- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 10月、11月の予定
- ◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日： 平成26年11月10日（月） ◆

# ☆ 9月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

・高畑 京介くん ・西村 真希さん ・谷澤 悠征くん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

・大村 ちのはさん ・中川 巽仁くん ・池田 聖瑛くん ・渡瀬 愛実さん  
・吉田 瑛仁くん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

・宮山 瑠香さん ・田中 美妃さん ・中島 光くん ・宮元 碧士くん  
・木田 有威くん ・野方 稟太くん ・森川 恭冨くん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

・高森 弘泰くん ・北村 奏さん ・原田 千愛花さん ・谷澤 颯希くん  
・池田 龍成くん ・西村 果純さん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

・野方 愛莉さん ・広部 翔吾くん ・丸川 楓さん ・北川 湖都さん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

・北村 健人くん ・池田 壮利くん ・土屋 樺乃さん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

・力石 深蘭くん ・三和 遥奈さん ・三和 心美さん ・中川 莉沙さん  
・澤 星琥くん ・西池 美彩子さん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

・佳山 勝彦くん

これからはタイムを目標にがんばろう！！

## ☆ 1級からS1へ合格☆

・野原 馨くん

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

・大野 耀太郎くん ・畑澤 香希くん ・山口 真潤さん ・児玉 壮志くん

## ☆ S2級からS3級へ合格☆

・高木 咲希さん

## ☆ S3級からS4級へ合格☆

・守田 美沙樹さん

## 初！25m完泳

・伊田 結仁くん ・野方 愛莉さん ・丸川 楓さん ・岡島 昊大くん  
・川崎 丞太郎くん ・中村 海晴くん ・水野 敬太くん ・奥村 莉子さん

◇ 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26年1月～平成26年12月までの引落日のご案内致しますのでご参考として頂きます様を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
2014年1月分	12月27日	2014年7月分	6月27日
2014年2月分	1月27日	2014年8月分	7月28日
2014年3月分	2月27日	2014年9月分	8月27日
2014年4月分	3月27日	2014年10月分	9月29日
2014年5月分	4月28日	2014年11月分	10月27日
2014年6月分	5月27日	2014年12月分	11月27日

※消費税増税に伴い、4月分より引き落とし金額が変更となりました。

### 平成26年10月、11月の予定

10月1日(水)～5日(日)	休館日(全ての手続きが出来ません)
10月25日(土)～31日(金)	泳力認定日
11月24日(月)～29日(土)	泳力認定日

### 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・・・

前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。





# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 煮込みハンバーグ

材料 2～3人分

A

合い挽き肉	350g	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
マヨネーズ	大さじ1	パン粉	大さじ2
塩・こしょう	各少々	油	大さじ1

(混ぜるときに使う)

油 大さじ1 (焼くときに使う)

B

トマト水煮缶(カットタイプ)	1缶		
醤油	大さじ2	砂糖	大さじ3

作り方

- ① ボウルにAをすべて入れる。手で捏ねず、スプーンや木べらでつぶすように混ぜる。食べやすい大きさに形を整える。
- ② Bを合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、ハンバーグを焼く。両面焼けたら、合わせたBを加えて10分程度煮る。

