

スポーツライフコミュニケイト

No 44

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成26年11月10日

びーとぼん

11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/>

- ◆ 10月進級者 ◆
- ◆ 初！25m完泳者 ◆
- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆
- ◆ 11月、12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26年12月8日（月） ◆

☆ 10月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

- ・川本 健太郎くん
- ・大石 陽菜さん
- ・安藤 蓮くん
- ・松田 昊規くん
- ・岡島 優希さん
- ・山口 悠斗くん

☆ 9級から8級へ合格☆

- ・西村 真希さん
- ・田中 梨乃さん
- ・堀田 奈那さん
- ・臼井 凜くん
- ・堀江 朋伽さん
- ・三浦 大輔くん
- ・今中 咲希さん
- ・寺村 維真くん
- ・近藤 稚捺さん
- ・小齋 柚希さん

☆ 8級から7級へ合格☆

- ・植道 寛太くん
- ・伊田 咲仁くん
- ・瀧本 伊織くん
- ・岡島 和奏さん
- ・伊藤 杏奈さん
- ・吉岡 巧翔くん
- ・木下 瑛詩くん
- ・西村 優花さん
- ・宇野 朱華さん
- ・田原 大聖くん

☆ 7級から6級へ合格☆

- ・田中 日菜さん
- ・高橋 青音くん
- ・栗本 楓大くん
- ・勝本 小弥太くん
- ・井 矜雅くん
- ・荒木 輝星くん

☆ 6級から5級へ合格☆

- ・田中 月菜さん
- ・芝原 颯汰くん
- ・石塚 悠斗くん
- ・広部 大輝くん
- ・須戸 ここねさん

☆ 5級から4級へ合格☆

- ・三橋 拓斗くん
- ・関戸 晴喜くん
- ・田附 晴基くん
- ・西川 直樹くん
- ・丸川 楓さん
- ・野方 愛莉さん

☆ 4級から3級へ合格☆

- ・三橋 勇馬くん
- ・土屋 樺乃さん
- ・芝原 直哉くん
- ・橋本 錬くん
- ・西野 圭都くん
- ・井出 康喜くん
- ・泉 皓也くん

☆ 3級から2級へ合格☆

- ・中川 莉沙さん
- ・大橋 智穂さん
- ・今井 慈人くん
- ・池田 七世さん
- ・大石 晴翔くん
- ・四塚 太智くん

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☆

- ・森 悠里花さん
- ・山田 紗帆さん
- ・大橋 美空さん

☆ 1級からS1へ合格☆

- ・北山 侑佳さん
- ・清水 満喜くん
- ・伊藤 太一くん
- ・大橋 陸樹くん
- ・大西 一真くん
- ・丸山 翼くん
- ・清水 美弥さん
- ・友定 舜くん

☆ S1級からS2級へ合格☆

- ・古瀬 暁くん
- ・辻村 建樹くん

☆ S2級からS3級へ合格☆

- ・児玉 壮志くん
- ・馬淵 峰匡くん

初！25m完泳

- ・高森 弘泰くん
- ・北村 奏さん
- ・芝原 颯汰くん
- ・水谷 祐介くん
- ・西村 果純さん
- ・池宮 伸晃くん
- ・原田 千愛花さん

◇ 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
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11月、12月の予定

- 11月24日（月）～29日（土） 泳力認定日
- 12月22日（月）～27日（土） 泳力認定日
- 12月29日（月）～1月3日（土） 休館日

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。

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

~~~~~

### 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、『多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

スッキリ脳活用！！

「食欲の秋」がやってきた！

脳内にある神経伝達物質の一つに「セロトニン」があります。セロトニンは、「精神に安らぎを与えてくれる物質」ですが、太陽の光を浴びることで、その合成が活発になります。不足すると、ストレス障害やうつ、睡眠障害や、体温調節、消化・排便など、身体のアちこちに不具合を生じさせます。

秋になると日照時間が短くなりますから、減ってしまうセロトニンを補うために、涼しくなると食欲がますのでは？ という説があります。また、セロトニン不足により精神的な満足を得られず、食べることでこれを解消しようという場合もあるといます。さらに、気温が下がると、体温維持のための熱（エネルギー）を作り出す食べ物を多く摂取する必要があります。いずれにしても秋は、どうしても食欲が旺盛になる季節です。くれぐれも食欲に任せて過食（メタボ）にならないよう、ぜひ、この季節にもう一度、食習慣を見直しましょう。

