

スポーツライフコミュニケイト

No 45

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成26年12月8日

ビーとぼん

12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/>

-
- | | | |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 11月進級者 | ◆ 初！25m完泳者 | ◆ |
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 12月、1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27年1月12日（月） ◆

☆ 11月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

・吉井 倫奈さん・姉川 記子さん・高森 美咲さん・山田 陸斗くん

☆ 9級から8級へ合格☆

・松田 昊規くん・山尾 陽菜さん・高木 葉生さん・藤田 圭くん・前田 壮真くん

☆ 8級から7級へ合格☆

・宮川 陽菜さん・渡辺 頌くん ・世森 天仁くん・吉田 隆斗くん
・桑原 佑芽さん・堀江 朋伽さん・小倉 結月さん・中川 一志くん・古田 結愛さん

☆ 7級から6級へ合格☆

・山脇 瑠晟くん・野方 稟太くん・松坂 祥汰くん・谷村 綾花さん・四塚 俊多くん
・細川 仁くん ・宮山 瑠香さん・藤本 そよさん・菅居 昂心くん・宮本 碧士くん
・森下 敦生くん・小倉 斗舞くん・西村 未希さん・栗原 風花さん

☆ 6級から5級へ合格☆

・山田 乃愛さん・伊田 結仁くん・福永 岳史くん・岩口 陽仁くん・柴田 里莉さん
・清水 亜弥さん・宮下 賢悟くん・堀江 瑠奈さん・庄 雅くん ・加藤 美春さん
・西村 果純さん・田中 美桜さん・森 柊太くん ・井関 悠人くん・奥村 莉子さん

☆ 5級から4級へ合格☆

・宮崎 真仁くん・桑原 一颯くん・芝原 颯汰くん・廣岡 由菜さん・須戸 ここねさん
・三浦 唯人くん・東野 生結さん・栗原 楓さん ・三和 倅翔くん

☆ 4級から3級へ合格☆

・畑中 康貴くん・丸川 楓さん ・野方 愛莉さん・岡島 愛菜さん・松浦 孔大くん
・喜田 悠友くん・西池 香奈子さん

☆ 3級から2級へ合格☆

・宮崎 龍聖くん・土屋 梨帆さん・長谷川 茉莉花さん・橋本 錬くん
・澤 星琥くん ・西池 美彩子さん

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☆

・辻村 光くん ・大橋 海渡くん・二宮 怜くん・細溝 泰裕くん・福永 夏叶さん
・大石 晴翔くん・前田 佳太朗くん・山田 樹知くん・神埼 野乃さん・高野 楓さん

☆ 1級からS1へ合格☆

・畑澤 一稀くん・近藤 雅日さん・辻村 光くん・久保田 陽成くん・下村 奈々さん

☆ S1級からS2級へ合格☆

・丸山 翼くん・大西 一真くん・友定 舜くん・野原 馨くん・横山 美羽さん・北山 侑佳さん

☆ S2級からS3級へ合格☆

・辻村 建樹くん ・酒井 堅人くん ・石田 さくらさん

初！25m完泳

・勝本 小弥太くん ・田中 日菜さん ・高橋 青音くん ・井 鈴雅くん

◇ 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12月、1月の予定

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

1月19日（月）～1月24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・・・

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、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## インフルエンザと「湿度」

インフルエンザは、「季節性」の名前がつけられているように、毎年、12月～3月に流行します。なぜなのでしょう？

その理由はいくつかありますが、注目してほしいのは、「湿度」との関係です。

インフルエンザウイルスは、気温との兼ね合いもありますが、湿度50%以上の環境下ではほとんどが一日たらずで死滅します。しかし、湿度が20%以下だと非常に高い確率で生きのびます。

日本の場合は、一か月の平均湿度が地域によっては50%を下回る所もありますが、20%以下という地域はありません。

そこで問題になるのが、「暖房」です。

暖房は、エアコン、ストーブといった器具に関係なく、湿度を下げる働きをします。この時期、暖房を使用した室内は、わたしたちが思っているよりも乾燥しています。実際に、暖房を使用することによって、室内の湿度が20%近くまで下がっているケースもみられます。このことが、インフルエンザウイルスにとっては、活動しやすい環境を生み出しているといえます。

これからの時期、暖房を使用するときは、湿度にも注意を払ってください。室内が乾燥状態にある場合は、加湿器を使用するようにしましょう。とくに、寝ている間も暖房器具を使用されるご家庭では、就寝中の湿度に注意することが必要です。

