

スポーツライフコミュニケイト

No 47

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成27年2月9日

ビーとぼん

2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/>

- ◆ 1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 ◆
- ◆ 2月、3月の予定 ◆
- ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日： 平成27年3月9日（月） ◆

☆ 1月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

・鈴木 雄大くん

☆ 9級から8級へ合格☆

・吉井 倫奈さん

☆ 8級から7級へ合格☆

・高畑 京介くん ・堀井 大和くん ・瀧上 淳くん ・中川 巽仁くん ・小齋 柚希さん
・常喜 琥太郎くん ・西村 真希さん

☆ 7級から6級へ合格☆

・門脇 光平くん ・河野 ゆうみさん ・三和 洸輝くん ・中川 希冴くん ・宮川 陽菜さん
・瀧本 伊織くん ・中島 光くん ・三浦 友暉くん

☆ 6級から5級へ合格☆

・北村 奏さん ・田中 日菜さん ・勝本 小弥太くん ・北村 恵一くん ・宮山 瑠香さん
・藤本 そよさん ・岩村 惺太くん ・中村 海晴くん ・岩橋 咲弥さん ・仁木 虎太郎くん

☆ 5級から4級へ合格☆

・東出 海李くん ・岡島 昊大くん ・水野 敬太くん ・福永 岳史くん ・伊部 陽翔くん
・堀田 裕介くん ・堀江 瑠奈さん ・石塚 悠斗くん ・柿内 愛翔くん

☆ 4級から3級へ合格☆

・三和 倅翔くん ・芝原 颯汰くん ・北村 健人くん ・谷田 幸平くん ・多賀 美沙希さん
・棚橋 美葵さん ・早苗 碧大くん

☆ 3級から2級へ合格☆

・三和 遥奈さん ・芝原 直哉くん ・力石 深蘭くん ・三和 心美さん ・宮崎 玲桜奈さん
・三橋 勇馬くん ・高畑 志織さん

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☆

・野方 愛莉さん ・大橋 智穂さん ・丸川 楓さん

☆ 1級からS1へ合格☆

・大石 晴翔くん ・吉田 陸人くん ・富岡 優世くん ・細溝 七香さん

☆ S1級からS2級へ合格☆

・伊藤 太一くん

☆ S2級からS3級へ合格☆

・山口 初音さん

初！25m完泳

・大谷 奈央さん ・菅居 昂心くん

◇ 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27年1月～平成27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
2015年1月分	12月27日	2015年7月分	6月29日
2015年2月分	1月27日	2015年8月分	7月27日
2015年3月分	2月27日	2015年9月分	8月27日
2015年4月分	3月27日	2015年10月分	9月28日
2015年5月分	4月27日	2015年11月分	10月27日
2015年6月分	5月27日	2015年12月分	11月27日

平成27年1月、2月の予定

2月 4日(水)～18日(水) セール品販売(水着・フィットネス服)
2月16日(月)～21日(土) 泳力認定日
2月23日(月)～2月28日(土) レッスン休止日
3月23日(月)～3月28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。

又、満員クラスへのご入会はお断りさせて頂いております。

ご了承の程、宜しくお願い致します。

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	普通	満員	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	満員	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～・～

## ケガに負けない強い体をつくる裏技

ケガに負けない、たくましい体に成長してほしいと、思ったことはありませんか？  
そこで「上手にころぶ」裏技です。こう書くと「“ころぶ” ことに裏技なんてあるの？」  
という疑問の声が聞こえてきそうですが、実は“ころぶ” は子どもの頃に身につけて  
ほしい大事な体の動かし方なのです。

とにもかくにも小さい頃はしょっちゅうころんでください。上手にころんでください。  
上手にころぶ子どもは、お相撲さんみたいにコロんところぶので、なかなかケガをし  
ません。ところが、ころぶのが下手な子どもは、ころんだ時にうまく手が出ないので  
思わぬ骨折など、ケガをしやすくなってしまいます。

そこでころぶ練習ですが、これはお布団の上での“相撲ごっこ” が最適です。ころび  
方を上達させるには、なんと言ってもころんだ回数がモノを言います。ケガをしない  
ように布団を敷いて、何度も何度も子どもを転がしてください。そうすればだんだん  
ころび方が上手になり、ケガをしにくい体がつくられていきます。そして、この練習  
を何度も繰り返すことは、足腰のトレーニングにもなります。楽しくコロコロ。こん  
な遊びが体を強くしてくれます。大ケガを未然に防ぐため上手にころぶ方法を身につ  
けましょう！

