

びーとばん

6月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆ 5月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 5月の最高タイム記録表 ◆
 - ◆ 6月・7月の予定 ◆ ◆ フロントからのお願い ◆
 - ◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
- ◆ 来月号発行予定日 : 令和元年 7月 8日（月） ◆



スポーツライフコミュニケイト
No 264
発行所 小田原市堀之内459
スポーツプラザ報徳
発行日 令和元年 6月 10日



【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ

6月の花・花言葉
あじさい 元気な女性
グラジオラス 情熱的な恋
ばら 愛・嫉妬・愛情
花キューピット 37-2882

R246 から見えるログハウスのカフェ
山北の珈琲屋

カフェ・リーフス

疲れた心にほっと一息
癒しの時間はいかがですか?
のんびりお茶しに来て下さい。
※ウッドデッキはペット同伴OKです。

木曜日定休
営業時間 11:00~18:00 (月・火・水・日)
11:00~19:00 (金・土・祭)

山北町山北 3421 TEL:0465-75-0222

各種自動車販売・整備・自動車保険

ナビ、ETC

各種用品販売取付

○有 加藤モータース販売

南足柄市班目643

☎74-0707 FAX74-4393

<http://www2.ocn.ne.jp/~katomota>
Eメール katoumotatsu@movie.ocn.ne.jp

び~とばん持参の方 特典あり!

運転免許

入所から卒業までスタッフが誠心誠意
責任を持って応援いたします。
お気軽においで下さい。
心よりお待ちしております。

大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

小田原ドライビングスクール

小田原市蓮正寺540-2
TEL 0465-36-1215
び~とばん持参の方、特典あります！

★フロントからのお知らせ&お願い★

6・7月の予定

6月24日(月)～6月30日(日)	認定日
7月15日(月)～7月16日(火)	休館日
7月25日(木)～7月31日(水)	認定日

★ 持ち物について ★

他の友だちの持ち物を間違えて持って帰ってしまうこともあります。持ち物は確認してから帰りましょう。

水着、キャップ、ゴーグルには、必ず名前を書きましょう。

靴の間違いも増えています。お名前をご記入下さい。

お財布や、ゲーム機、おかし等、大事な物はフロントに預けましょう。

★ ロッカー使用について ★

ロッカーに入ってる荷物は動かさないで、あいているところを使いましょう。

人の荷物は絶対にさわらないでください。

★ バスに乗るみなさまへ ★

バスに乗らない場合は、必ずキャンセルのお電話をしていただきますよう、お願いいたします。

バスの予定時刻より5分前には、バス停でお待ち下さい。

バスの中では、必ず座りましょう。

★ 6時レッスン ★

6時レッスンが無くなりました。お振替等出来なくなりましたので、ご了承下さい。

今年度のカレンダーですが9月の認定日に間違いがありました。

申し訳ございません。

誤 9月22日(日)から9月23日(月)まで

正 9月24日(火)から9月30日(月)まで

お間違えのないよう、お願い致します。

～・～美容と健康のコラム～・～

食中毒を遠ざける秘訣

どうして食中毒が起きるのか？

- 細菌により食中毒が増える時期

春から夏にかけて日ごとに暖かくなり、レジャー やイベントなど、アウトドアで調理したり、飲んだり食べたりする機会が増える時期でもあります。そんなときに注意したいのが、食中毒です。

食中毒は、1年を通じて発生し、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがその原因となっています。きのこやふぐなどの自然毒による食中毒などもありますが、高温多湿となる梅雨の時期から残暑の頃にかけては、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

食中毒の原因となる細菌は、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、ウエルシュ菌など種類はたくさんありますが、発生件数が多かったり、発生件数が多かったり、乳児の重症化した事例が起きたりしているのが、O-157やO-111で知られる「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」です。抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者の方は重症化する場合もあるので、注意が必要です。細菌を繁殖させないことが予防法の一つといえます。

- 加熱などで殺菌することが大事

腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌は家畜の腸にいる細菌で、これらの菌は熱に弱いため、十分加熱していれば食中毒はおこりません。近頃増えている食中毒は、生肉、生レバーなどの肉類を生で食べたり、加熱不十分な肉類を食べたり、手指や調理器具などを介して菌が付着した野菜などを生で食べることで発生している場合もあります。

食中毒を防ぐには、生肉や加熱が不十分な肉料理は食べないようにしましょう。

- 家庭でも、アウトドアでも忘れずに！

食中毒は、アウトドアだけでなく家庭でも発生します。食中毒を防ぐ基本は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。



■ 細菌性食中毒の予防のポイント

- ・ 細菌が増殖しないよう低温保存（10℃以下）に努める。
- ・ 抵抗力の弱い、乳幼児やお年寄りなどは特に注意する。
- ・ 食材にさわる前、さわった後は手をよく洗う。
- ・ 包丁やまな板などは食品によって使い分け、清潔に使う。

■ バーベキューなどで生肉、生レバー、生魚介類中毒予防のポイント

- ・ 食肉や生魚を過熱不十分な状態で食べない。生野菜などにはくっつけない。
- ・ 細菌・ウイルス・寄生虫は加熱により死滅します。食肉や内臓などは、中心部まで十分に加熱する。
- ・ 生ものを扱ったトング、箸などは、焼き上がった肉やサラダなどを食べるときは使わない。

腸内環境を整えて、食中毒を遠ざける

- ・ 食中毒にかかりにくいカラダをつくる

細菌が付着した食べ物を食べても、食中毒になる人となる人がいます。これは、免疫機能の違いによるものです。人は、悪影響を及ぼす菌などを撃退する免疫力を備えており、乳幼児やお年寄りなど免疫力が弱い人やお腹の調子が悪い人は、中毒を起こしやすくなります。日頃から免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。

- ・ 腸内環境が免疫力を左右する

免疫力のカギを握るのが、腸です。腸には、体内の免疫細胞の約6割が集中しているといわれています。健康的な腸内環境は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が活発に機能しており、悪玉菌などがあまり活動していない状態です。善玉菌は乳酸や酢酸などを生み出し、腸内を酸性にします。これが悪玉菌の増加を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染を予防するほか、発がん性物質を抑制する腸内環境をつくります。腸内の善玉菌を増やすのに効果的なのが野菜です。とくに「食物繊維」の豊富なさつまいも・切干大根・かぼちゃ・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤなどはオススメです。「オリゴ糖」も善玉菌を増やす力があり、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれていますので、これらの食材を食事に取り入れていきましょう。

バランスの取れた食生活で免疫力を高めて、食中毒に負けない健康づくりを心がけていきましょう。



高温多湿な梅雨時期のケアって

紫外線の強さに要注意！温度の変化もポイントに

6月の紫外線は雨の影響で「量」はピークほどではないものの、強さは真夏並み！梅雨の晴れ間にはその強さを実感することもあるかと思いますが、雨の日も紫外線は降り注がれています。

天候によらず、紫外線対策はしておきたい季節、と心得て。

また、6月は気温と湿度が上昇にともない、汗・皮脂の分泌が増える季節なので毎日のケアで対策を！ さらに除湿のためにエアコンを使い始めるなら…隠れ乾燥に陥らないよう、うるおいケアもポイントにしておきたいところです。

6月の肌にこんなこと感じませんか？

暑さから皮脂分泌が多くなり「ベタつき」「毛穴の開き」「ニキビ」「化粧崩れ」などの悩みも発生しやすくなる時期です。また、紫外線が強くなり、メラニンが過剰に生成され、「日焼け・しみ・そばかす」が気になる人も。室内ではエアコンを使う機会が増えるため、肌表面の保湿機能が低下し、「乾燥」が気になる場合も。

この時期のケア3か条

皮脂対策は抜かりなく

そもそも皮脂とは皮脂腺からの分泌物。皮ふの表面に皮脂は、汗と混ざり合い皮脂膜として、皮ふの表面を覆って水分の蒸発を防いでくれる働きがあります。でも気温が高いと分泌量が多くなり、皮脂腺の多い顔、特にTゾーンの化粧崩れの原因にも。

紫外線から肌を守る

紫外線を大量に浴びたり、長時間浴び続けると、日焼けを起こし、その影響が肌に現われてしまいます。例えば、「生活紫外線」とも呼ばれるUV-Aを浴びる時間が1時間程度になると、少し黒さが残った状態が維持。長時間浴び続けると、真皮の内にある維持芽細胞、コラーゲンなどにダメージを与え、シワ、たるみの原因にも…。梅雨の晴れ間はもちろん、後で後悔しないためにも、長い時間外出する時はしっかり日焼け止めアイテムも取り入れて。

うるおいケアは夏も引き継ぐ

ベタつきを感じる時期だからこそ、エアコンの室内では肌表面の保湿バリア機能の低下に気づきにくく、自覚しないままに「乾燥」状態になりやすい傾向が…。ふつくら柔らかな肌に整える「化粧水」や、うるおいをキープする「乳液」によるケアは怠りなく。さっぱりとした使用感の乳液や美白乳液があるので試してみては？

お手軽副菜

梅と大葉の挟み厚揚げ

材料（2人前）

厚揚げ	1枚	大葉	4枚
梅干し	中1個	油	適量
めんつゆ	小さじ1	水	大さじ1
作り方			

1. 厚揚げを1/4に切る。梅干は種を取り、たたいておく。
2. 厚揚げは横に切り込みを入れ、真ん中に大葉と梅干しを挟む。
3. フライパンに油をしき、1の厚揚げを全体に焼き色が少しつくまで焼き、めんつゆと水を加えて絡ませる。



ンラレピ

コーン入りチキンハンバーグ

材料（2人前）

材料A

鶏ひき肉	160g	コーン(缶)	60g
玉ねぎ(みじん切り)	1/3個	溶き卵	1/2個
薄力粉	大さじ2	塩	少々
胡椒	少々		
油	適量	トマトケチャップ	適量

作り方

1. ボウルに材料Aを入れ、全体をしっかりと混ぜる。
2. 4等分にして、円形に平たく形成する。
3. フライパンを中火にかけて、油をしき2を並べ、片面にしっかりと焼き色が付いたら裏返して蓋をし、7分蒸し焼きにする。
4. 皿に3を盛り付けトマトケチャップを添える。



ンラレピ

キャベツの塩昆布あえ

材料

キャベツ	1/8個	塩昆布	15g
ごま油	大さじ2	白ごま	大さじ1

作り方

1. キャベツをざく切りにします。
2. ボールに全て入れて混ぜ、5分置いて味をなじませたら、完成です。



小田原老舗コーヒー会社と共同開発！
コーヒー販売中！

新発売!

HOOTOKU BLEND
ホウトクブレンド

スポートプラザ ホウトク

報徳ブレンド
200g 1,300円

Getty Images

元の想みの水を通して飲むことがあなたの人生をより豊かに。
SN スポーツプラザ ホウトク 小田原

2019年

好きです
報徳の
プール

夏は
短期水泳教室

- ① 早割特典▶申込先着100名様は受講料より **1,000円引**き!!
- ② 製約受託割引:富士フィルム生協割引・兄弟の紹介割引▶受講料より **1,000円引**き!!
- ③ WEB割引▶ホームページ画面を印刷または受付でスマホ画面を提示受講料より **500円引**き!!

*早割特典とWEB割引特典の併用は可能です。*3日間コースは最大1,500円割引、2日間コースは最大1,000円割引となります。
※お申込特切トバスご利用者は1週間前、バスをご利用しない方は前日までとなります。



SPORTS PLAZA HOUTOKU Odawara
スポーツプラザ報徳 小田原
スイミングスクール

公認水泳教師在籍施設
TEL0465-37-4600

短期教室スケジュール

クラス	曜日
第1期	8月16日(土)・8月18日(日)
第2期	8月22日(土)・8月23日(日)
第3期	7月13日(土)・7月14日(日)
第4期	7月13日(土)・7月14日(日)
第5期	7月22日(土)～7月24日(日)
第6期	7月23日(日)・7月26日(日)
第7期	7月29日(土)～7月30日(日)
第8期	8月5日(土)・8月6日(日)
第9期	8月10日(土)・8月11日(日)
第10期	8月17日(土)・8月18日(日)
第11期	8月24日(土)・8月25日(日)
第12期	8月29日(土)・8月30日(日)
第13期	8月30日(日)・8月31日(月)
第14期	8月31日(月)・9月1日(火)
第15期	9月7日(土)・9月8日(日)
第16期	9月14日(土)・9月15日(日)
第17期	9月21日(土)・9月22日(日)
第18期	9月28日(土)・9月29日(日)
第19期	10月5日(土)・10月6日(日)
第20期	10月12日(土)・10月13日(日)
第21期	10月19日(土)・10月20日(日)
第22期	10月26日(土)・10月27日(日)
第23期	11月2日(土)・11月3日(日)
第24期	11月9日(土)・11月10日(日)
第25期	11月16日(土)・11月17日(日)
第26期	11月23日(土)・11月24日(日)
第27期	11月30日(土)・12月1日(日)
第28期	12月7日(土)・12月8日(日)
第29期	12月14日(土)・12月15日(日)
第30期	12月21日(土)・12月22日(日)
第31期	12月28日(土)・12月29日(日)
第32期	1月4日(土)・1月5日(日)
第33期	1月11日(土)・1月12日(日)
第34期	1月18日(土)・1月19日(日)
第35期	1月25日(土)・1月26日(日)
第36期	1月22日(土)・1月23日(日)
第37期	1月29日(土)・1月30日(日)
第38期	2月5日(土)・2月6日(日)
第39期	2月12日(土)・2月13日(日)
第40期	2月19日(土)・2月20日(日)
第41期	2月26日(土)・2月27日(日)
第42期	3月5日(土)・3月6日(日)
第43期	3月12日(土)・3月13日(日)
第44期	3月19日(土)・3月20日(日)
第45期	3月26日(土)・3月27日(日)
第46期	4月2日(土)・4月3日(日)
第47期	4月9日(土)・4月10日(日)
第48期	4月16日(土)・4月17日(日)
第49期	4月23日(土)・4月24日(日)
第50期	5月7日(土)・5月8日(日)
第51期	5月14日(土)・5月15日(日)
第52期	5月21日(土)・5月22日(日)
第53期	5月28日(土)・5月29日(日)
第54期	6月4日(土)・6月5日(日)
第55期	6月11日(土)・6月12日(日)
第56期	6月18日(土)・6月19日(日)
第57期	6月25日(土)・6月26日(日)
第58期	7月2日(土)・7月3日(日)
第59期	7月9日(土)・7月10日(日)
第60期	7月16日(土)・7月17日(日)
第61期	7月23日(土)・7月24日(日)
第62期	7月30日(土)・7月31日(日)
第63期	8月6日(土)・8月7日(日)
第64期	8月13日(土)・8月14日(日)
第65期	8月20日(土)・8月21日(日)
第66期	8月27日(土)・8月28日(日)
第67期	9月3日(土)・9月4日(日)
第68期	9月10日(土)・9月11日(日)
第69期	9月17日(土)・9月18日(日)
第70期	9月24日(土)・9月25日(日)
第71期	10月1日(土)・10月2日(日)
第72期	10月8日(土)・10月9日(日)
第73期	10月15日(土)・10月16日(日)
第74期	10月22日(土)・10月23日(日)
第75期	10月29日(土)・10月30日(日)
第76期	11月5日(土)・11月6日(日)
第77期	11月12日(土)・11月13日(日)
第78期	11月19日(土)・11月20日(日)
第79期	11月26日(土)・11月27日(日)
第80期	12月3日(土)・12月4日(日)
第81期	12月10日(土)・12月11日(日)
第82期	12月17日(土)・12月18日(日)
第83期	12月24日(土)・12月25日(日)
第84期	1月7日(土)・1月8日(日)
第85期	1月14日(土)・1月15日(日)
第86期	1月21日(土)・1月22日(日)
第87期	1月28日(土)・1月29日(日)
第88期	2月4日(土)・2月5日(日)
第89期	2月11日(土)・2月12日(日)
第90期	2月18日(土)・2月19日(日)
第91期	2月25日(土)・2月26日(日)
第92期	3月3日(土)・3月4日(日)
第93期	3月10日(土)・3月11日(日)
第94期	3月17日(土)・3月18日(日)
第95期	3月24日(土)・3月25日(日)
第96期	4月7日(土)・4月8日(日)
第97期	4月14日(土)・4月15日(日)
第98期	4月21日(土)・4月22日(日)
第99期	4月28日(土)・4月29日(日)
第100期	5月5日(土)・5月6日(日)
第101期	5月12日(土)・5月13日(日)
第102期	5月19日(土)・5月20日(日)
第103期	5月26日(土)・5月27日(日)
第104期	6月2日(土)・6月3日(日)
第105期	6月9日(土)・6月10日(日)
第106期	6月16日(土)・6月17日(日)
第107期	6月23日(土)・6月24日(日)
第108期	6月30日(土)・7月1日(日)
第109期	7月7日(土)・7月8日(日)
第110期	7月14日(土)・7月15日(日)
第111期	7月21日(土)・7月22日(日)
第112期	7月28日(土)・7月29日(日)
第113期	8月4日(土)・8月5日(日)
第114期	8月11日(土)・8月12日(日)
第115期	8月18日(土)・8月19日(日)
第116期	8月25日(土)・8月26日(日)
第117期	9月1日(土)・9月2日(日)
第118期	9月8日(土)・9月9日(日)
第119期	9月15日(土)・9月16日(日)
第120期	9月22日(土)・9月23日(日)
第121期	9月29日(土)・9月30日(日)
第122期	10月6日(土)・10月7日(日)
第123期	10月13日(土)・10月14日(日)
第124期	10月20日(土)・10月21日(日)
第125期	10月27日(土)・10月28日(日)
第126期	11月3日(土)・11月4日(日)
第127期	11月10日(土)・11月11日(日)
第128期	11月17日(土)・11月18日(日)
第129期	11月24日(土)・11月25日(日)
第130期	12月1日(土)・12月2日(日)
第131期	12月8日(土)・12月9日(日)
第132期	12月15日(土)・12月16日(日)
第133期	12月22日(土)・12月23日(日)
第134期	12月29日(土)・12月30日(日)
第135期	1月5日(土)・1月6日(日)
第136期	1月12日(土)・1月13日(日)
第137期	1月19日(土)・1月20日(日)
第138期	1月26日(土)・1月27日(日)
第139期	2月2日(土)・2月3日(日)
第140期	2月9日(土)・2月10日(日)
第141期	2月16日(土)・2月17日(日)
第142期	2月23日(土)・2月24日(日)
第143期	3月2日(土)・3月3日(日)
第144期	3月9日(土)・3月10日(日)
第145期	3月16日(土)・3月17日(日)
第146期	3月23日(土)・3月24日(日)
第147期	3月30日(土)・3月31日(日)
第148期	4月6日(土)・4月7日(日)
第149期	4月13日(土)・4月14日(日)
第150期	4月20日(土)・4月21日(日)
第151期	4月27日(土)・4月28日(日)
第152期	5月4日(土)・5月5日(日)
第153期	5月11日(土)・5月12日(日)
第154期	5月18日(土)・5月19日(日)
第155期	5月25日(土)・5月26日(日)
第156期	6月1日(土)・6月2日(日)
第157期	6月8日(土)・6月9日(日)
第158期	6月15日(土)・6月16日(日)
第159期	6月22日(土)・6月23日(日)
第160期	6月29日(土)・6月30日(日)
第161期	7月6日(土)・7月7日(日)
第162期	7月13日(土)・7月14日(日)
第163期	7月20日(土)・7月21日(日)
第164期	7月27日(土)・7月28日(日)
第165期	8月3日(土)・8月4日(日)
第166期	8月10日(土)・8月11日(日)
第167期	8月17日(土)・8月18日(日)
第168期	8月24日(土)・8月25日(日)
第169期	8月31日(土)・9月1日(日)
第170期	9月7日(土)・9月8日(日)
第171期	9月14日(土)・9月15日(日)
第172期	9月21日(土)・9月22日(日)
第173期	9月28日(土)・9月29日(日)
第174期	10月5日(土)・10月6日(日)
第175期	10月12日(土)・10月13日(日)
第176期	10月19日(土)・10月20日(日)
第177期	10月26日(土)・10月27日(日)
第178期	11月2日(土)・11月3日(日)
第179期	11月9日(土)・11月10日(日)
第180期	11月16日(土)・11月17日(日)
第181期	11月23日(土)・11月24日(日)
第182期	11月30日(土)・12月1日(日)
第183期	12月7日(土)・12月8日(日)
第184期	12月14日(土)・12月15日(日)
第185期	12月21日(土)・12月22日(日)
第186期	12月28日(土)・12月29日(日)
第187期	1月4日(土)・1月5日(日)
第188期	1月11日(土)・1月12日(日)
第189期	1月18日(土)・1月19日(日)
第190期	1月25日(土)・1月26日(日)
第191期	1月32日(土)・1月33日(日)
第192期	2月8日(土)・2月9日(日)
第193期	2月15日(土)・2月16日(日)
第194期	2月22日(土)・2月23日(日)
第195期	2月29日(土)・3月1日(日)
第196期	3月6日(土)・3月7日(日)
第197期	3月13日(土)・3月14日(日)
第198期	3月20日(土)・3月21日(日)
第199期	3月27日(土)・3月28日(日)
第200期	4月3日(土)・4月4日(日)
第201期	4月10日(土)・4月11日(日)
第202期	4月17日(土)・4月18日(日)
第203期	4月24日(土)・4月25日(日)
第204期	5月1日(土)・5月2日(日)
第205期	5月8日(土)・5月9日(日)
第206期	5月15日(土)・5月16日(日)
第207期	5月22日(土)・5月23日(日)
第208期	5月29日(土)・5月30日(日)
第209期	6月5日(土)・6月6日(日)
第210期	6月12日(土)・6月13日(日)
第211期	6月19日(土)・6月20日(日)
第212期	6月26日(土)・6月27日(日)
第213期	7月3日(土)・7月4日(日)
第214期	7月10日(土)・7月11日(日)
第215期	7月17日(土)・7月18日(日)
第216期	7月24日(土)・7月25日(日)
第217期	7月31日(土)・8月1日(日)
第218期	8月7日(土)・8月8日(日)
第219期	8月14日(土)・8月15日(日)
第220期	8月21日(土)・8月22日(日)
第221期	8月28日(土)・8月29日(日)
第222期	9月4日(土)・9月5日(日)
第223期	9月11日(土)・9月12日(日)
第224期	9月18日(土)・9月19日(日)
第225期	9月25日(土)・9月26日(日)
第226期	10月2日(土)・10月3日(日)
第227期	10月9日(土)・10月10日(日)
第228期	10月16日(土)・10月17日(日)
第229期	10月23日(土)・10月24日(日)
第230期	10月30日(土)・11月1日(日)
第231期	11月6日(土)・11月7日(日)
第232期	11月13日(土)・11月14日(日)
第233期	11月20日(土)・11月21日(日)
第234期	11月27日(土)・11月28日(日)
第235期	12月4日(土)・12月5日(日)
第236期	12月11日(土)・12月12日(日)
第237期	12月18日(土)・12月19日(日)
第238期	12月25日(土)・12月26日(日)
第239期	1月1日(土)・1月2日(日)
第240期	1月8日(土)・1月9日(日)
第241期	1月15日(土)・1月16日(日)
第242期	1月22日(土)・1月23日(日)
第243期	1月29日(土)・1月30日(日)
第244期	2月5日(土)・2月6日(日)
第245期	2月12日(土)・2月13日(日)
第246期	2月19日(土)・2月20日(日)
第247期	2月26日(土)・2月27日(日)
第248期	3月5日(土)・3月6日(日)
第249期	3月12日(土)・3月13日(日)
第250期	3月19日(土)・3月20日(日)
第251期	3月26日(土)・3月27日(日)
第252期	4月2日(土)・4月3日(日)
第253期	4月9日(土)・4月10日(日)
第254期	4月16日(土)・4月17日(日)
第255期	4月23日(土)・4月24日(日)
第256期	4月30日(土)・5月1日(日)
第257期	5月7日(土)・5月8日(日)
第258期	5月14日(土)・5月15日(日)
第259期	5月21日(土)・5月22日(日)
第260期	5月28日(土)・5月29日(日)
第261期	6月4日(土)・6月5日(日)
第262期	6月11日(土)・6月12日(日)
第263期	6月18日(土)・6月19日(日)
第264期	6月25日(土)・6月26日(日)
第265期	7月2日(土)・7月3日(日)
第266期	7月9日(土)・7月10日(日)
第267期	7月16日(土)・7月17日(日)
第268期	7月23日(土)・7月24日(日)
第269期	7月30日(土)・7月31日(日)
第270期	8月6日(土)・8月7日(日)
第271期	8月13日(土)・8月14日(日)
第272期	8月20日(土)・8月21日(日)
第273期	8月27日(土)・8月28日(日)
第274期	9月3日(土)・9月4日(日)
第275期	9月10日(土)・9月11日(日)
第276期	9月17日(土)・9月18日(日)
第277期	9月24日(土)・9月25日(日)
第278期	9月30日(土)・10月1日(日)
第279期	10月7日(土)・10月8日(日)
第280期	10月14日(土)・10月15日(日)
第281期	10月21日(土)・10月22日(日)
第282期	10月28日(土)・10月29日(日)
第283期	11月4日(土)・11月5日(日)
第284期	11月11日(土)・11月12日(日)
第285期	11月18日(土)・11月19日(日)
第286期	11月25日(土)・11月26日(日)
第287期	12月2日(土)・12月3日(日)
第288期	12月9日(土)・12月10日(日)
第289期	12月16日(土)・12月17日(日)
第290期	12月23日(土)・12月24日(日)
第291期	1月6日(土)・1月7

個別指導！承ります！
各種プライベート・パーソナルレッスン

公認トレーナー

松下将之

マンツーマンレッスンからグループ指導まで！
ご都合の良い時間を指定できます！

驚きの
会員価格！

マンツーマン
レッスン
60分間 2,000円！
(非会員 3,000円)

グループ
レッスン
2名 2,000円
3名 4,000円
4名 5,000円

詳細な点やご質問、お申込みは「フロント」まで！

2019年 夏休み短期水泳教室 ご入会特典

期間：8月30日（金）まで！

受講者 特典



ご家族やお友達が
短期教室を
受講されますと・・・
なんと受講料より
1,000円引き！

紹介者 特典



受講者ご紹介1名につき
QUOカード（1,000円相当）
プレゼントさせて
いただきます！

キリトリ

【2019年夏休み短期水泳教室】

SH
スポーツクラブ ホウトク

短期教室★ご紹介カード

※お客様にご記入頂いた個人情報は秘密厳守し、短期教室の管理および当社からの電話連絡およびダイレクトメール以外は使用いたしません。
※この用紙をご短期お申込み時に提出していただけなかった場合は、特典がご利用いただけませんので、あらかじめ準備をお願いします。

受講者様

印

住 所 〒 -

受講期

おためし短期 第一期
夏の短期 第二期
特別短期 第三期

電話番号：

()

紹介者様

印

住 所 〒 -

電話番号：

()

SH あなたの心を燃して、みんながやかましい人生をはじめに
スポーツクラブ ホウトク 小田原

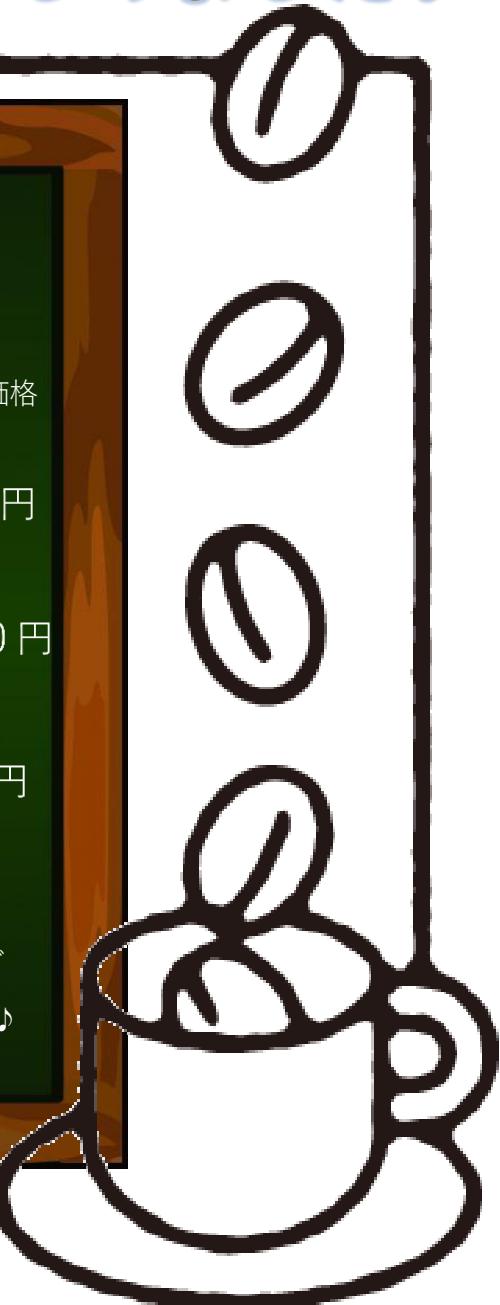
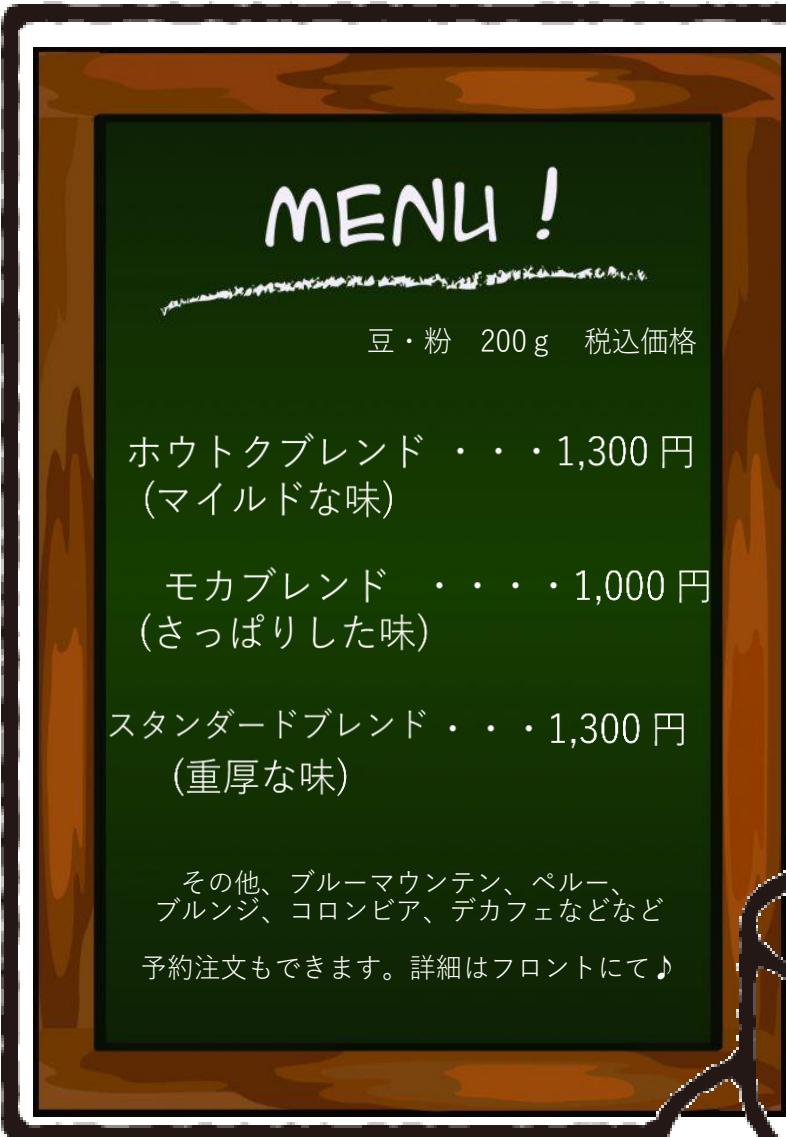
短期教室に関するお問合せは直接コチラまで→TEL：0465-37-4600

クラス記入欄 受付日：

受付者：

備考：

おいしいコーヒーはじめました♪



コーヒーコラム⑤ ～世界一高級なコーヒー豆～

コーヒー一杯の値段が一番高いのは、何と日本の大阪の喫茶店「ザ・ミュンヒ」カップ一杯なんと「10万円」!!!!!! スプーン一杯で2千円だそうです。かなりこだわっている店のようで、コーヒー一杯作るのに1時間くらいかかるそうです。よかつたらぜひ行ってみてください(笑)



世界一高級なコーヒー豆



振替できないクラス



申し訳ありません。下記のクラスは人数が多く、振替がお受け出来ない状況となっております。

	月	火	水	木	金	土	日
10級			5時		4時	10時 11時	
9級			4時				
8級							
7級							
6級	4時・5時	4時					
5級	4時・5時	5時		5時			
4級		5時	4時・5時		5時		
3級			4時・5時		5時		
2級			4時・5時		5時		
1級					5時		

※下記バスのコースは乗車人数が定員人数に達しているため
振替をお受けできません。

月曜 5時 ⑪山北コース、

6時 学童コース

火曜 4時 ⑫小田原愛児園コース

火曜 5時 ②南足柄コース、⑤国府津コース、⑯パレットガーデン

水曜 5時 ①豈田・久野コース、⑩寄コース

木曜 5時 学童コース

金曜 5時 ②南足柄コース、③金手・松田コース、⑤国府津コース、⑪山北コース

ご不便をお掛けいたしますが、良い指導を継続していく為にご協力の程よろしく
お願い致します。

また、1度振替したもの再度振替は出来なくなっています。

※月曜から土曜日の午後のレッスンの方は土曜日、又は日曜日の午前中にお振り替えはできませんのでご了承下さい。

※休館日明けのお振替は、休館日前までに手続きをお願い致します。

※振替は営業時間終了30分前までにお願い致します。

営業時間 月～土 10:00～22:00

日 10:00～18:00

6・7月の予定

6月24日(月)～6月30日(日)	認定日
7月15日(月)～7月16日(火)	休館日
7月25日(木)～7月31日(水)	認定日

夏期プール監視スタッフ

大募集



主婦の方、高齢者の方、
未経験の方大歓迎！！

救命の事前講習があります。
子供・夫・妻・親類など身近な人を守りたい・・・大変役立つ研修です。



勤務地

大井町・松田町・開成町の
各小・中学校プール

時給

1050円～

日時

7月下旬～8月下旬
12:30～16:30(4h)
※シフト完全希望制

(学生 1000円～)

年齢

18歳以上で健康な方
(男女不問・高校生不可)

※交通費支給(上限有り)、
制服貸与

短期間・短時間のアルバイトをしながら、
有意義な研修を受けられます。この機会にぜひ！！

お問い合わせ：スポーツプラザ報徳 夏監視業務担当 090-2158-8243