



びーとばん

12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>

- ◆ 11月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 11月の最高タイム記録表
- ◆◆◆
- ◆ 12月・1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2年 1月13日（月） ◆

スポーツライフコミュニケイト

No 270

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12月 9日



【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ

12月の花・花言葉
カトレア あなたは美しい
シクラメン はにかみ
ストレチア おしゃれな恋
大切なあの人にお花を贈ろう…
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-mail katoumotatsu@movie.ocn.ne.jp

びーとばん持参の方 特典あり!

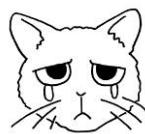
運転免許

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。

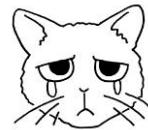
大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

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
びーとばん持参の方、特典あります！



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		3時	4時		10時 11時	
9級	5時						
8級					5時		
7級		4時		4時			
6級	5時・6時	4時・5時 6時	4時・6時	4時・6時	5時		
5級	6時	6時	4時・6時	6時	5時		
4級	6時	6時	6時	6時			
3級	6時	6時	6時	6時			
2級	6時	6時	6時	5時・6時			
1級	6時	6時	6時	6時	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 ⑤国府津コース、⑯パレットガーデン

火曜 4時 ⑫小田原愛児園コース

火曜 5時 ⑤国府津コース、⑫小田原愛児園コース、⑯パレットガーデン

木曜 5時 ⑤国府津コース、⑥扇町コース

金曜 5時 ②南足柄コース、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
お願ひ致します。

1度振替したものを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



★フロントからのお知らせ&お願ひ★

★ 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。

★ 駐車場利用について ★

表の駐車場がいっぱいになりましたら、市兵衛会館の第3駐車場をお使

い下さい。ホール裏の駐車場は契約駐車場となりますので、駐車はご遠

慮いただきますようお願いいたします。

12・1月の予定

12月22日(日)～12月28日(土)	認定日
12月29日(日)～1月5日(日)	休館日
1月25日(土)～1月31日(金)	認定日

～・～美容と健康のコラム～・～

冬の水分補給

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか。

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変化してもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

風邪対策に水分補給

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、喉の渴きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。

忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渴くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。

知つておきたい飲酒と健康の関係

街に色とりどりのイルミネーションが輝く12月。この時季恒例のイベントとして、忘年会の予定が複数入っているという方も少なくないのではないでしょうか。年の終わりに、職場の同僚や気の合う仲間と一年の労をねぎらい合うひと時は、楽しく、また大切なコミュニケーションの場ともなりますが、一方で気をつけたいのが飲酒の量。開放感からつい飲み過ぎたり、宴席が続きがちなこの季節にこそ、健康と飲酒の関係について、少し考えてみませんか？

「飲み過ぎ」がまねく様々な健康リスク

お酒に含まれるアルコールには、気分をリラックスさせたれ、不安感を低減させるなど、コミュニケーションを円滑にする作用がありますが、それらはもちろん適量を守ってこそのこと。アルコールと健康については種々の研究があり、大量飲酒の習慣は、高血圧症や脂質異常症をはじめ、脳出血や膜下出血、心不全、肝炎・肝硬変、がんなど、血管病を中心に、実に様々な病気の発症リスクを高めることが知られています。また、お酒の「一気飲み」などで起こる急性アルコール中毒の危険性や、アルコールの持つ依存症も無視できません。

お酒には、塩分や脂肪分の多い料理やおつまみがつきものですから、飲みすぎに加え、つい食べ過ぎてしまうこともあるでしょう。こうした食生活の乱れから、さらい内臓脂肪型肥満や高血圧症といった生活習慣病が起りやすくなる心配もあります。

「適量」はどのくらい？

それでは、“適量”の飲酒とは、具体的にどのくらいの量を指すのでしょうか？厚生労働省は、国内外の研究の結果から、節度ある適度な飲酒量を「1日平均純アルコールで20g程度」と定義しています。1日の適量は、以下のいずれか1つです。

- ビール・発泡酒（5%）なら・・・・・・・・・・・・中ビン1本（500ml缶1本）
- チュウハイ（7%）なら・・・・・・・・・・・・300ml缶1本
- ワイン（12%）なら・・・・・・・・ワイングラス少なめ2杯（約200ml）
- 日本酒（15%）なら・・・・・・・・・・・・1合
- 焼酎（25%）なら・・・・・・・・・・・・0.5合
- ウイスキー・ジンなど（40%）なら・・・・・・・・ダブル1杯

普段の飲酒量と照らし合わせて、多く飲んでいる人は、これを機にぜひ節酒を心掛けましょう。ただし、これは男性の場合の基準です。女性はアルコール分解速度男性より遅い傾向があるため、さらに少ない量に抑えることが推進されています。65歳以上の人やお酒で顔が赤くなりやすい人も同様です。もちろん、この基準はもともとお酒を飲まない人やお酒が苦手な人に飲酒を勧めるものではありません。

上手なお付き合いでお酒を「百薬の長」に

大量飲酒が健康を害する一方で、日本を含め、先進国の男女を対象とした複数の研究では、少量の飲酒習慣のある人は、お酒を飲まない人よりも、むしろ狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった血管病や、2型糖尿病などの発症リスクが低く、飲酒と死亡率の関係をみても、少量のお酒（日本酒に換算して1合未満）を飲む人で、最もリスクが低くなることが知られています。

これは、少量のアルコールがHDLコレステロール（善玉コレステロール）を増加させたり、血液を固まりにくくさせたり、血糖値を低下させたりする、お酒の持つよい側面が現われた結果です。お酒がしばしば「百薬の長」と言われるゆえんでしょう。上手なお付き合いでお酒を“良薬”にしたいですね。

休肝日を設けて酒量の調節を

とはいっても、宴席でお酒を控えるのは、時に難しいこともあるでしょう。“休肝日”をきめるなど、1週間単位で酒量をコントロールしていくことも、結果的に節酒につながります。また、飲むときはペースに気をつけて、適度につまみをとりながら、ゆっくり楽しく飲むようにすることも節酒に役立ちます。

（妊娠・授乳期の飲酒は控えましょう。また、治療中の病気や持病のある方は、飲酒について医師の指示に従ってください。）



pista - 38762987

クリスマス簡単レシピ

チキンのホールトマト缶煮込み

材料 (2~3人分)

ホールトマト	1缶
鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1本
黄パプリカ	1個
ベーコン	3枚
サラダ油	大さじ1
コンソメキューブ	1個
塩	小さじ1
胡椒	好みの量
にんにく	1片



作り方

1. ベーコンは1cm角切り、玉ねぎは半分を4つにくし切り。ズッキーニ、パプリカ、鶏肉は大きめにざく切り。
2. にんにくはスライスし、コンソメキューブも解けやすいように、包丁で4つに割っておきます。
3. フライパンにサラダ油をひき、スライスしたにんにくを弱火でじっくり火を通します。
4. にんにくの香りが立ってきたら鶏肉の皮を下に並べ、こんがり焼きます。にんにくは焦がさないように肉の上にのせます。
5. 皮の面がこんがり焼けたら裏返し、反対の面も焼き目をつけます。後で煮込むので、この段階では中まで火を通す必要はありません。
6. 鶏肉とにんにくを一旦お皿に取り出し、鶏肉の肉汁で、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカを炒めます。こんがり鮮やかに。
7. 鶏肉とにんにくを戻し、ベーコンも加えてざっと混ぜたら、ホールトマトをそのまま全て入れます。
8. 塩、胡椒、コンソメを入れ、トマトをザクザク切りながら全体を混ぜ、蓋をして弱火で煮込みます。
9. 5分もすれば鶏肉は中まで火が通るので、好みの汁気具合、柔らかさになるまで煮込めば完成です。

マッシュポテトのツリー

材料 (7~8 個分)

パイカップ(市販の物で)	7~8個
じゃがいも	3個
ハム	1枚
きゅうり	1/3本
塩・胡椒	適量
マヨネーズ	大さじ2
牛乳 or 生クリーム	大さじ4
クルトン	7~8個



作り方

1. じゃがいもはレンジでチンしておきます。
2. ハムときゅうりを5mm角くらいに切れます。きゅうりは緑の皮の部分が綺麗に出るように切れます。
3. レンジでチンしたじゃがいもをマッシュします。
4. マヨネーズと牛乳を加えてよく混ぜ、塩・胡椒で味付けします。
5. 4を絞り袋に入れ、パイカップにクルクルとソフトクリームのように絞りだします。
6. トップにクルトンを飾り、ハムときゅうりを適当に散らして飾り付けます。

簡単カップケーキのツリースイーツ

材料(10個分)

市販のミニカップケーキ	10個
生クリーム	100ml
プレーンヨーグルト	大さじ2
砂糖	大さじ1
アラザン	適量
スプレーチョコ	適量



作り方

1. ボウルに生クリーム・ヨーグルトを入れて泡立てる。砂糖を加えてさらに泡だてる。
2. 1を絞り袋に入れ、カップケーキの上に絞り出し、アラザンやスプレーチョコを飾る。

クックパットより

スポーツプラザホウトク
一緒に働きませんか！

公募



アルバイト募集！

職種：こども水泳教室サブコーチ

年齢不問：募集人員：若干名

時間：14:00～18:00（要相談）

（週1日～可能）その他：要相談



電話連絡の上”履歴書”をご郵送または、ご持参ください！

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！



報徳ブレンド

200g 1,300円



パーソナル PERSONAL TRAINING トレーニング 募集中！

マンツーマン指導
だから無理なく、
効果抜群！！

公認トレーナー

松下 将之

申込受付中！
無料カウンセリング
30分間無料体験あり
来訪一人は一口限り

日常生活を楽にしたい、ボディメイキングをしたいなど、様々なご要望のお手伝いをさせてください！自らの実践と可能な限り、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムをご提案させて頂きます！その他トレーニングに関する「うそ」や「ホント」正しいダイエット方法もお気軽にご相談ください！

こんな方に
オススメ！

ダイエット
減量をしたい方

スポーツ障害
予防・改善など

パーソナルトレーニングプログラム

料金表（料金は会員登録料を含む）

・ 料金：30分！ 単発料金又は会員登録料

30分 1,400円/30分 単発料金 2,000円
プラン料金 1,100円/30分

・ しっかりとした60分！ 単発料金又は会員登録料

60分 1日…2,700円/60分 単発料金 4,000円
2日…3,700円(1回60分) 1日7,000円
3日…4,000円(1回60分) 1日8,000円
4日…4,000円(1回60分) 1日9,000円

・ 1回1時間半の1.5時間ショットプログラム

会員登録料：1日につき1回のみ(1回60分) 同期

1日…5,000円/150分 単発料金定
2回の料金(1回60分×4回計)の料金 プラン料金も同じです。

無料体験(お1人様につき1回まで)

初めて参加される方に30分の無料体験がございます。

プログラム変更ご希望の方は、フロントにて担当者をご連絡ください。



新感覚!! マウスウォッシュ Propolinse

プロポリンス

プロポリンス 730円
プロポリンスさくら 910円

スヌードル

ホウトク 30周年 感謝企画!

スヌードル監修

コーヒー販売

スポーツプラザ報徳 30周年の感謝を込めて、地元小田原の老舗コーヒー店『スヌードル』とのコラボレーション!!
スポーツと相性の良いコーヒー、挽きたて新鮮な自家焙煎の「ホウトクオリジナルブレンド」をぜひ味わってください。

体に良いコーヒー	脳の活性化 心機能の活性化 がんの予防	心に良いコーヒー	リフレッシュ効果 ストレス解消 うつ病の予防
美容に良いコーヒー	アンチエイジング タイエット効果 美肌効果	運動に良いコーヒー	集中力向上 運動持続時間増加 筋肉の働きを助ける

【事業者】
株式会社スヌードル
事業部
神奈川県小田原市堀之内 458
TEL:0465-37-4600 FAX:0465-35-4544

【販売元】
株式会社スヌードル
神奈川県小田原市本町 2-9-22
TEL:0465-22-4561 FAX:0465-22-1269



公認水泳教師在籍施設
TEL0465-37-4600

5月 2019年6月～ スクールバス停留所一覧表 5月



**バス停についての詳細は
お問い合わせください。**

1号車 開拓者

月	土曜日	日曜日
1	10:00-11:00	11:00-12:00
2	10:00-11:00	11:00-12:00
3	10:00-11:00	11:00-12:00
4	10:00-11:00	11:00-12:00
5	10:00-11:00	11:00-12:00
6	10:00-11:00	11:00-12:00
7	10:00-11:00	11:00-12:00
8	10:00-11:00	11:00-12:00
9	10:00-11:00	11:00-12:00
10	10:00-11:00	11:00-12:00
11	10:00-11:00	11:00-12:00
12	10:00-11:00	11:00-12:00
13	10:00-11:00	11:00-12:00
14	10:00-11:00	11:00-12:00
15	10:00-11:00	11:00-12:00
16	10:00-11:00	11:00-12:00
17	10:00-11:00	11:00-12:00
18	10:00-11:00	11:00-12:00
19	10:00-11:00	11:00-12:00
20	10:00-11:00	11:00-12:00
21	10:00-11:00	11:00-12:00
22	10:00-11:00	11:00-12:00
23	10:00-11:00	11:00-12:00
24	10:00-11:00	11:00-12:00
25	10:00-11:00	11:00-12:00
26	10:00-11:00	11:00-12:00
27	10:00-11:00	11:00-12:00
28	10:00-11:00	11:00-12:00
29	10:00-11:00	11:00-12:00
30	10:00-11:00	11:00-12:00
31	10:00-11:00	11:00-12:00

② 毎週 完成コース

（アート上場日順）		
1	1987年4月	21
2	1987年7月	22
3	1987年9月	23
4	1987年11月	24
5	1988年1月	25
6	1988年3月	26
7	1988年5月	27
8	1988年7月	28
9	1988年9月	29
10	1988年11月	30
11	1989年1月	
12	1989年3月	
13	1989年5月	
14	1989年7月	
15	1989年9月	
16	1989年11月	
17	1990年1月	
18	1990年3月	
19	1990年5月	
20	1990年7月	

3 毎日 金子・橋田コース

6月上旬号

6 番組別の名

日本語		英語
1	日本語	Japanese
2	中国語	Chinese
3	韓国語	Korean
4	英語	English
5	フランス語	French
6	ドイツ語	German

7号車 梶原・稻田コース

（品）大井千代コース

10号東コース

(11)号車 山北コース
 (月・火・金曜日運行)
 1. 10:00発 2. 10:30発 3. 11:00発

1 2000
2 2001
3 2002
4 2003
5 2004
6 2005
7 2006
8 2007
9 2008
10 2009
11 2010
12 2011
13 2012
14 2013
15 2014
16 2015
17 2016
18 2017
19 2018
20 2019
21 2020
22 2021
23 2022
24 2023
25 2024
26 2025
27 2026
28 2027
29 2028
30 2029
31 2030
32 2031
33 2032
34 2033
35 2034
36 2035
37 2036
38 2037
39 2038
40 2039
41 2040
42 2041
43 2042
44 2043
45 2044
46 2045
47 2046
48 2047
49 2048
50 2049
51 2050
52 2051
53 2052
54 2053
55 2054
56 2055
57 2056
58 2057
59 2058
60 2059
61 2060
62 2061
63 2062
64 2063
65 2064
66 2065
67 2066
68 2067
69 2068
70 2069
71 2070
72 2071
73 2072
74 2073
75 2074
76 2075
77 2076
78 2077
79 2078
80 2079
81 2080
82 2081
83 2082
84 2083
85 2084
86 2085
87 2086
88 2087
89 2088
90 2089
91 2090
92 2091
93 2092
94 2093
95 2094
96 2095
97 2096
98 2097
99 2098
100 2099
101 20100
102 20101
103 20102
104 20103
105 20104
106 20105
107 20106
108 20107
109 20108
110 20109
111 20110
112 20111
113 20112
114 20113
115 20114
116 20115
117 20116
118 20117
119 20118
120 20119
121 20120
122 20121
123 20122
124 20123
125 20124
126 20125
127 20126
128 20127
129 20128
130 20129
131 20130
132 20131
133 20132
134 20133
135 20134
136 20135
137 20136
138 20137
139 20138
140 20139
141 20140
142 20141
143 20142
144 20143
145 20144
146 20145
147 20146
148 20147
149 20148
150 20149
151 20150
152 20151
153 20152
154 20153
155 20154
156 20155
157 20156
158 20157
159 20158
160 20159
161 20160
162 20161
163 20162
164 20163
165 20164
166 20165
167 20166
168 20167
169 20168
170 20169
171 20170
172 20171
173 20172
174 20173
175 20174
176 20175
177 20176
178 20177
179 20178
180 20179
181 20180
182 20181
183 20182
184 20183
185 20184
186 20185
187 20186
188 20187
189 20188
190 20189
191 20190
192 20191
193 20192
194 20193
195 20194
196 20195
197 20196
198 20197
199 20198
200 20199
201 20200
202 20201
203 20202
204 20203
205 20204
206 20205
207 20206
208 20207
209 20208
210 20209
211 20210
212 20211
213 20212
214 20213
215 20214
216 20215
217 20216
218 20217
219 20218
220 20219
221 20220
222 20221
223 20222
224 20223
225 20224
226 20225
227 20226
228 20227
229 20228
230 20229
231 20230
232 20231
233 20232
234 20233
235 20234
236 20235
237 20236
238 20237
239 20238
240 20239
241 20240
242 20241
243 20242
244 20243
245 20244
246 20245
247 20246
248 20247
249 20248
250 20249
251 20250
252 20251
253 20252
254 20253
255 20254
256 20255
257 20256
258 20257
259 20258
260 20259
261 20260
262 20261
263 20262
264 20263
265 20264
266 20265
267 20266
268 20267
269 20268
270 20269
271 20270
272 20271
273 20272
274 20273
275 20274
276 20275
277 20276
278 20277
279 20278
280 20279
281 20280
282 20281
283 20282
284 20283
285 20284
286 20285
287 20286
288 20287
289 20288
290 20289
291 20290
292 20291
293 20292
294 20293
295 20294
296 20295
297 20296
298 20297
299 20298
300 20299
301 20300
302 20301
303 20302
304 20303
305 20304
306 20305
307 20306
308 20307
309 20308
310 20309
311 20310
312 20311
313 20312
314 20313
315 20314
316 20315
317 20316
318 20317
319 20318
320 20319
321 20320
322 20321
323 20322
324 20323
325 20324
326 20325
327 20326
328 20327
329 20328
330 20329
331 20330
332 20331
333 20332
334 20333
335 20334
336 20335
337 20336
338 20337
339 20338
340 20339
341 20340
342 20341
343 20342
344 20343
345 20344
346 20345
347 20346
348 20347
349 20348
350 20349
351 20350
352 20351
353 20352
354 20353
355 20354
356 20355
357 20356
358 20357
359 20358
360 20359
361 20360
362 20361
363 20362
364 20363
365 20364
366 20365
367 20366
368 20367
369 20368
370 20369
371 20370
372 20371
373 20372
374 20373
375 20374
376 20375
377 20376
378 20377
379 20378
380 20379
381 20380
382 20381
383 20382
384 20383
385 20384
386 20385
387 20386
388 20387
389 20388
390 20389
391 20390
392 20391
393 20392
394 20393
395 20394
396 20395
397 20396
398 20397
399 20398
400 20399
401 20400
402 20401
403 20402
404 20403
405 20404
406 20405
407 20406
408 20407
409 20408
410 20409
411 20410
412 20411
413 20412
414 20413
415 20414
416 20415
417 20416
418 20417
419 20418
420 20419
421 20420
422 20421
423 20422
424 20423
425 20424
426 20425
427 20426
428 20427
429 20428
430 20429
431 20430
432 20431
433 20432
434 20433
435 20434
436 20435
437 20436
438 20437
439 20438
440 20439
441 20440
442 20441
443 20442
444 20443
445 20444
446 20445
447 20446
448 20447
449 20448
450 20449
451 20450
452 20451
453 20452
454 20453
455 20454
456 20455
457 20456
458 20457
459 20458
460 20459
461 20460
462 20461
463 20462
464 20463
465 20464
466 20465
467 20466
468 20467
469 20468
470 20469
471 20470
472 20471
473 20472
474 20473
475 20474
476 20475
477 20476
478 20477
479 20478
480 20479
481 20480
482 20481
483 20482
484 20483
485 20484
486 20485
487 20486
488 20487
489 20488
490 20489
491 20490
492 20491
493 20492
494 20493
495 20494
496 20495
497 20496
498 20497
499 20498
500 20499
501 20500
502 20501
503 20502
504 20503
505 20504
506 20505
507 20506
508 20507
509 20508
510 20509
511 20510
512 20511
513 20512
514 20513
515 20514
516 20515
517 20516
518 20517
519 20518
520 20519
521 20520
522 20521
523 20522
524 20523
525 20524
526 20525
527 20526
528 20527
529 20528
530 20529
531 20530
532 20531
533 20532
534 20533
535 20534
536 20535
537 20536
538 20537
539 20538
540 20539
541 20540
542 20541
543 20542
544 20543
545 20544
546 20545
547 20546
548 20547
549 20548
550 20549
551 20550
552 20551
553 20552
554 20553
555 20554
556 20555
557 20556
558 20557
559 20558
560 20559
561 20560
562 20561
563 20562
564 20563
565 20564
566 20565
567 20566
568 20567
569 20568
570 20569
571 20570
572 20571
573 20572
574 20573
575 20574
576 20575
577 20576
578 20577
579 20578
580 20579
581 20580
582 20581
583 20582
584 20583
585 20584
586 20585
587 20586
588 20587
589 20588
590 20589
591 20590
592 20591
593 20592
594 20593
595 20594
596 20595
597 20596
598 20597
599 20598
600 20599
601 20600
602 20601
603 20602
604 20603
605 20604
606 20605
607 20606
608 20607
609 20608
610 20609
611 20610
612 20611
613 20612
614 20613
615 20614
616 20615
617 20616
618 20617
619 20618
620 20619
621 20620
622 20621
623 20622
624 20623
625 20624
626 20625
627 20626
628 20627
629 20628
630 20629
631 20630
632 20631
633 20632
634 20633
635 20634
636 20635
637 20636
638 20637
639 20638
640 20639
641 20640
642 20641
643 20642
644 20643
645 20644
646 20645
647 20646
648 20647
649 20648
650 20649
651 20650
652 20651
653 20652
654 20653
655 20654
656 20655
657 20656
658 20657
659 20658
660 20659
661 20660
662 20661
663 20662
664 20663
665 20664
666 20665
667 20666
668 20667
669 20668
670 20669
671 20670
672 20671
673 20672
674 20673
675 20674
676 20675
677 20676
678 20677
679 20678
680 20679
681 20680
682 20681
683 20682
684 20683
685 20684
686 20685
687 20686
688 20687
689 20688
690 20689
691 20690
692 20691
693 20692
694 20693
695 20694
696 20695
697 20696
698 20697
699 20698
700 20699
701 20700
702 20701
703 20702
704 20703
705 20704
706 20705
707 20706
708 20707
709 20708
710 20709
711 20710
712 20711
713 20712
714 20713
715 20714
716 20715
717 20716
718 20717
719 20718
720 20719
721 20720
722 20721
723 20722
724 20723
725 20724
726 20725
727 20726
728 20727
729 20728
730 20729
731 20730
732 20731
733 20732
734 20733
735 20734
736 20735
737 20736
738 20737
739 20738
740 20739
741 20740
742 20741
743 20742
744 20743
745 20744
746 20745
747 20746
748 20747
749 20748
750 20749
751 20750
752 20751
753 20752
754 20753
755 20754
756 20755
757 20756
758 20757
759 20758
760 20759
761 20760
762 20761
763 20762
764 20763
765 20764
766 20765
767 20766
768 20767
769 20768
770 20769
771 20770
772 20771
773 20772
774 20773
775 20774
776 20775
777 20776
778 20777
779 20778
780 20779
781 20780
782 20781
783 20782
784 20783
785 20784
786 20785
787 20786
788 20787
789 20788
790 20789
791 20790
792 20791
793 20792
794 20793
795 20794
796 20795
797 20796
798 20797
799 20798
800 20799
801 20800
802 20801
803 20802
804 20803
805 20804
806 20805
807 20806
808 20807
809 20808
810 20809
811 20810
812 20811
813 20812
814 20813
815 20814
816 20815
817 20816
818 20817
819 20818
820 20819
821 20820
822 20821
823 20822
824 20823
825 20824
826 20825
827 20826
828 20827
829 20828
830 20829
831 20830
832 20831
833 20832
834 20833
835 20834
836 20835
837 20836
838 20837
839 20838
840 20839
841 20840
842 20841
843 20842
844 20843
845 20844
846 20845
847 20846
848 20847
849 20848
850 20849
851 20850
852 20851
853 20852
854 20853
855 20854
856 20855
857 20856
858 20857
859 20858
860 20859
861 20860
862 20861
863 20862
864 20863
865 20864
866 20865
867 20866
868 20867
869 20868
870 20869
871 20870
872 20871
873 20872
874 20873
875 20874
876 20875
877 20876
878 20877
879 20878
880 20879
881 20880
882 20881
883 20882
884 20883
885 20884
886 20885
887 20886
888 20887
889 20888
890 20889
891 20890
892 20891
893 20892
894 20893
895 20894
896 20895
897 20896
898 20897
899 20898
900 20899
901 20900
902 20901
903 20902
904 20903
905 20904
906 20905
907 20906
908 20907
909 20908
910 20909
911 20910
912 20911
913 20912
914 20913
915 20914
916 20915
917 20916
918 20917
919 20918
920 20919
921 20920
922 20921
923 20922
924 20923
925 20924
926 20925
927 20926
928 20927
929 20928
930 20929
931 20930
932 20931
933 20932
934 20933
935 20934
936 20935
937 20936
938 20937
939 20938
940 20939
941 20940
942 20941
943 20942
944 20943
945 20944
946 20945
947 20946
948 20947
949 20948
950 20949
951 20950
952 20951
953 20952
954 20953
955 20954
956 20955
957 20956
958 20957
959 20958
960 20959
961 20960
962 20961
963 20962
964 20963
965 20964
966 20965
967 20966
968 20967
969 20968
970 20969
971 20970
972 20971
973 20972
974 20973
975 20974
976 20975
977 20976
978 20977
979 20978
980 20979
981 20980
982 20981
983 20982
984 20983
985 20984
986 20985
987 20986
988 20987
989 20988
990 20989
991 20990
992 20991
993 20992
994 20993
995 20994
996 20995
997 20996
998 20997
999 20998
1000 20999

12号車 小田原観光周遊コース

14号車 バレットガーデンコース

月	土曜日	日曜日
1	2007年1月6日	2007年1月7日
2	2007年1月13日	2007年1月14日
3	2007年1月20日	2007年1月21日
4	2007年1月27日	2007年1月28日
5	2007年2月3日	2007年2月4日
6	2007年2月10日	2007年2月11日
7	2007年2月17日	2007年2月18日
8	2007年2月24日	2007年2月25日
9	2007年3月3日	2007年3月4日
10	2007年3月10日	2007年3月11日
11	2007年3月17日	2007年3月18日
12	2007年3月24日	2007年3月25日
13	2007年3月31日	2007年4月1日
14	2007年4月7日	2007年4月8日
15	2007年4月14日	2007年4月15日
16	2007年4月21日	2007年4月22日
17	2007年4月28日	2007年4月29日
18	2007年5月5日	2007年5月6日
19	2007年5月12日	2007年5月13日
20	2007年5月19日	2007年5月20日
21	2007年5月26日	2007年5月27日
22	2007年6月2日	2007年6月3日
23	2007年6月9日	2007年6月10日
24	2007年6月16日	2007年6月17日
25	2007年6月23日	2007年6月24日
26	2007年6月30日	2007年7月1日
27	2007年7月7日	2007年7月8日
28	2007年7月14日	2007年7月15日
29	2007年7月21日	2007年7月22日
30	2007年7月28日	2007年7月29日
31	2007年8月4日	2007年8月5日

(火・木曜日同行)

22 2007
23 2008
24 2009
25 2010

18	○	●	西相山・小谷コース
(水曜日開門) 水曜日レッスンの実施日			
1	火曜日	1	火曜日
2	水曜日	2	水曜日
3	木曜日	3	木曜日
4	金曜日	4	金曜日

卷首语-3

〔第1回目〕
1. 本題
2. 本題
3. 本題
4. 本題

学童①コース

休館日のお知らせ

年末年始

12月29日（日）

から

1月5日（日）

※新年は1月6日（月）より
通常営業いたします



天の恵みの水を通して泳ぐことがあなたの人生をより豊かに
スポートクラブ ホウトク小田原