



びーとばん

10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>

- ◆ 9月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 9月の最高タイム記録表 ◆
 - ◆ 10月・11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11月 9日（月） ◆

スポーツライフコミュニケーションズ

No 278

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2年10月12日



【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ
10月生まれ”コスモス”
花言葉「調和」
平和を愛し
いつも冷静なあなた
あなたに憧れている人は
多くいるのに
相手を觀察しすぎます
恋にクールさを
捨てる必要も
大切な人のにお花を贈ろう…
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
074-0707 FAX 074-4393
<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!

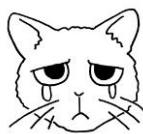
運転免許

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。

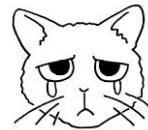
大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

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！



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。

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				3時・4時	4時	9時 10時 11時	
9級		4時			5時	11時	
8級	4時	4時			4時・5時		
7級	4時	4時			4時・5時		
6級							
5級							
4級	5時		5時		5時		
3級			5時				
2級		4時	4時・5時	5時			
1級		4時	4時・5時	5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。

火曜 5時 ②南足柄コース、⑪山北コース

水曜 5時 ⑧大井・千代コース

木曜 5時 ⑥扇町コース

金曜 5時 ⑤国府津コース、⑧大井・千代コース、⑪山北コース

月曜4時スイミングリッシュ7級～1級お振替出来ません。

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おります。

※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1時間前までにお願い致します。

営業時間 月～土 10:00～21:30

日 10:00～17:00

10・11月の予定

10月25日(日)～10月31日(土)	認定日
11月3日(火)	休館日
11月23日(月)	休館日
11月24日(火)～11月30日(月)	認定日

☆フロントからのお知らせ&お願い☆

必ずお家で体温を測りいつもより高い場合はプールはお休みしましょう。

また、具合が悪い場合もお休みしましょう。

★ 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。プ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。

～・～美容と健康のコラム～・～

食欲の秋こそきっちり肥満対策

食欲の秋こそきっちり肥満対策

10月に入り、いよいよ秋めいてきました。秋といえばやっぱり「食欲の秋」。たっぷりと脂ののったサンマや、土瓶蒸しや炊き込みご飯でいっそう風味が引き立つ松茸など、秋の味覚はとても魅力的です。

こんなとき気をつけたいのが体重増加。秋の味覚の誘惑につられ、食べすぎてしまうと、肥満の原因になってしまることが悩みどころです。

特にこの時期は日に日に寒くなっていくので、ついつい温かいものを食べていたら、知らぬ間に体重が増えてしまったという人も多いのではないでしょうか。

現在確認されている人類の歴史の中で、肥満が認識された最初の例とされているのが、オーストリアで発見された「ヴィレンドルフのヴィーナス」とよばれる女神の石像だといわれています。この石像は、紀元前3000年ごろに作られたものと推定され、体のあらゆる部分が大きく膨張したように作られている点が特徴的です。これは母性を示しており、子孫繁栄や五穀豊饒(ごこくほうじょう)の象徴として、崇拜の対象であったのではないかといわれています。

その後時代が進むにつれ、食生活が豊かになってくると、肥満がもとで病気になるケースが多く知られるようになり、肥満を治療するという概念が生まれるようになります。日本でも、10世紀に書かれた『今昔物語集』の中に、肥満に悩む貴族が医者を呼び、食事療法による治療をアドバイスされるというエピソードが紹介されています。

このように、肥満は人類にとって昔から比較的身近な存在であったといえるのですが、すぐにどこかが痛んだり、不調を感じたりするわけではないため、これという自覚症状に乏しい病気であるとも言われています。そのため、肥満の診断には一般的にBMI（ボディマス指数）というものが用いられており、日本肥満学会は以下の基準を定めています。

診断	BMI値
やせている	18.5未満
正常	18.5以上～25.0未満 (22.0が標準体重)
肥満	25.0以上

BMIは、自分の体重(kg)を身長(m)の2乗で割ったもので、例えば体重75kg、身長165cmの人であれば、BMIは $75(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 27.5$ となり、「肥満」となります。

肥満を診断する際のもうひとつのバロメーターに、体脂肪率があります。これは、体に占める脂肪の量を表したもので、体重が少ないためにBMIでは「正常」ないし「やせている」と診断された人でも、実は内臓に脂肪が多くついていて、それが原因で高血圧、糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病を併発したという例も多く聞かれるため、(いわゆる「かくれ肥満」)、BMIとあわせて重要な指標となっています。

ちなみに体脂肪率では、男性で25%以上、女性で30%以上が「肥満」になるといわれています。

診断	体脂肪率(男性)	体脂肪率(女性)
やせている	17%未満	20%未満
正常	17%以上~25%未満 (17%~23%が適正值)	20%以上~30%未満 (20%~27%が適正值)
肥満	25%以上	30%以上

肥満は生活習慣病の原因になります。逆に言えば、肥満に基づいて起こるこれらの生活習慣病は、肥満を解消するか、あるいは軽減することで改善されます。

それも、標準体重にまで減量する必要はなく、今の体重の5%程度を減らすだけで、生活習慣病にかかるリスクが低減されると言われています。

肥満を防ぎ、生活習慣病にならないためには、健康に良いと思うことを日々、実践することが重要です。

食事で内臓脂肪を減らす

腹八分目にする

90歳、100歳といった長生きの人には、肥満や生活習慣病が少ないという特徴がみられます。健康長寿の秘訣をたずねると、「腹八分目」や「粗食」をモットーにしていることが少なくありません。粗食といっても、和食をベースに、魚、野菜、海藻類など多くの品目をバランスよく食べています。ただし、量はけして多くありません。腹八分目を心がけ、動物性脂肪が少ない和食を上手にとり入れることが大切です。

食物繊維を多くとる

野菜や豆類、キノコ類、海藻類などは、低カロリーでしかも食物繊維が多くて腹持ちするので、内臓脂肪を増やさない最適の食品です。また食物繊維には、脂質や糖質の吸収をさまたげる働きもあります。おかずに積極的に取り入れましょう。おかずに積極的に取り入れましょう。

ゆっくりよく噛んで食べる

早食いすると、満腹感を感じる前にたくさん食べてしまいがちです。血糖値を急上昇させたり、余分な脂肪分の蓄積を増やす結果にもなります。

ゆっくりと時間をかけ、よく噛んで食べると、食べる量を無理なく減らすことができます。

夜食はひかえる

夜食は太る・・・最近の研究から、それが証明されました。夜たくさん食べると、体内時計に関するタンパク質（BMAL1）の働きで、脂肪細胞だけでなく、そのほかの細胞にまで脂質が蓄積されやすいことがわかったのです。夜食はとくに食べすぎに注意が必要です。

間違ったダイエットに注意！

食事を抜くダイエットは×

肥満を解消するためのダイエットの基本は、摂取カロリーを減らすこと。でも、朝や昼を抜いて、夜だけしっかり食べるようなダイエットは禁物です。

食事を抜くと、まず脳が危機感をおぼえ、食べるときについたくさん食べたくなります。またからだも危機感をおぼえ、食べたものを出来るだけ脂肪として蓄えようとします。その結果、脂肪が蓄積しやすい体になってしまいます。

栄養バランスを考えて3食をきちんと食べながら、食事ごとの摂取カロリーを少しずつ減らすことを心がけましょう。

食事制限だけのダイエットは×

食事制限だけでダイエットをすると、体重が減ったときに、脂肪だけでなく筋肉量や骨量が低下してしまいます。すると体を支える力が弱くなり、肩こりや腰痛、膝痛などを起こしやすくなり、更年期以降の女性では骨粗しょう症の危険も高まります。

またダイエットを中断してリバウンドが起きたとき、今度は筋肉量や骨量は戻らず、脂肪分だけが増えてしまいます。いろいろなダイエットをしてリバウンドを繰り返すと、かえって脂肪が増えやすい体质になってしまうのです。

ダイエットをするときは、筋肉量や骨量を減らさないように、運動を上手に組み合わせることが大切です。

薬頼みのダイエットは×

インターネットなどで、外国のダイエット用サプリメントなどを使用する人が増えていますが、その中には日本で認められていない薬物が入っていて、危険なケースも少なくありません。また自然成分をうたっているものにも、実際には認可されていない化学物質が入っているケースもあり、健康を害する危険性もあります。

ダイエットは、食事と運動で行うものであることを忘れずに。

旬の食材サンマレシピ

梅しそ香るサンマの春巻き

材料 (2人分)

サンマ (3枚おろし)	1尾
塩	少々
長ねぎ	1/2本
梅干し	2個
大葉	6枚
春巻きの皮	6枚
水溶き薄力粉	大さじ1



作り方

- サンマは三枚におろし、6つに切り分けたら、塩をふって10分ほど置きます。
- 長ねぎは斜めに薄切りにします。
- 梅干しは種を除き包丁で叩きます。
- 春巻きの皮に大葉をのせ、水気を拭い1を重ね、3を塗って2を散らし、手前から巻いて巻き終わりを水溶き片栗粉でとめます。
- 揚げ油を170°Cに熱し、4をきつね色になるまで揚げたら完成です。

サンマ蒲焼缶で和風チーズトースト

材料 (2人分)

食パン (6枚切り)	2枚
サンマ蒲焼缶 (90g)	1缶
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	60g
山椒	少々
のり (刻み)	少々



作り方

準備. サンマの蒲焼缶は水気をよく切っておきます。

- ボウルでサンマの蒲焼缶をよくほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。
- 食パンに1を塗り、ピザ用チーズを散らして、トースターでこんがりするまで焼きます。
- 焼きあがってら山椒を振りかけ、刻みのりをトッピングして完成です。

今年はお家でハロウィン

南瓜のドライカレー

材料

■ ドライカレー

ひき肉（牛・豚・合い挽きなど）	200 g
カボチャ	150 g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
水	150cc
市販のカレールー（固形）	3かけ
ワイン（酒）	大さじ1
ローリエ（あれば）	1枚
サラダ油	小さじ1~2

■ ジャック・オー・ランタンライス

米	1合
水	180cc
ターメリック	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1/4
のり	少々

作り方

1. カボチャ、玉ねぎ、にんじんは1 cm各に切る。
2. 鍋に油を熱し、1を入れ炒める。
3. 野菜がしんなりしてきたら、ひき肉も加え炒める。
4. 水、酒、カレールーを加え全体的によく混ぜ、ローリエを加えて、15分程煮込む。水気がなくなったら完成。
5. ライスは、材料を全部炊飯器か鍋に入れ、普通に炊く。
6. 炊き上がったら、ターメリックライスをラップに包んで、かぼちゃの形にし、器に盛る。
7. 海苔をジャクオーランタンの目、鼻、口の形にカットして、お顔のようにライスにつける。
8. カレーを盛り、できあがり。



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

スポートフラッグホクトク

スポートフラッグホクトク小田原

スポーツフラッグホクトクで
一緒に遊ばせませんか？

公募 アルバイト募集！

30周年

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！

2020年度ver2 「営業カレンダー」 小田原スクール



6月より営業カレンダーを変更いたしました

全ての曜日の営業回数が同じになります

(以前のものと変更がございますので、ご注意ください)

※今後の情勢により、営業カレンダーは変更する場合もございます

2020年 6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2020年 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2020年 8月

日	月	火	水	木	金	土
		1				
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2020年 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2020年 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2020年 11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2020年 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2021年 1月

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021年 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2021年 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

お客様駐車場が広がります

2020年7月1日より、ホウトク駐車場が広がります！

満車の場合は「ホウトク第2駐車場」のNo1～No17までご利用できます！

なお「尊徳記念館」および「市兵衛会館」駐車場には止めないようお願いします。

※車・バイク・自転車は必ず「録」をかける事を希望します。駐車場内での事故・盗難等は当スクールでは責任を負いかねます。



新型コロナウィルス感染症 【こどもプールレッスン】 対策とお願い

①サーモグラフィによる発熱者管理カメラの設置

- ・玄関フロントにサーマルカメラを設置して入館者を管理します。
37.0℃以上の方は、フロントにて非接触型検温器で、再度検温させて頂きます。(基本的には、ご自宅で検温をお願いします)

②アルコール消毒液の設置

- ・入館の際は、アルコール消毒液で手指消毒をお願い致します。
- ・必ずマスク着用でご来館ください。(飛沫感染防止)

③下駄箱・ロッカーは間隔を開けるために間引きしてます

- ・お隣同士にならないように、一部下駄箱とロッカーの間引きをし、社会的距離を保つようにしてます。

④ロッカー室では素早いお着替えを推進します

- ・お着替えは素早くお願い致します。出来ればおうちで水着を着て来る
と早く準備できます。またマスクはお着替えの最後まで装着し、最後に
マスクを置いてシャワーを浴びて、プールに集合してください。
- ・お友達や兄弟で来られた際も、なるべく会話はご遠慮ください。
※ご家庭でも会話控えめのお話をして頂けると幸いです。
- ・共用備品等、ドライヤー利用を禁止します。
- ・ロッカー室内での飲食は原則禁止とします。
- ・レッスン終了後はすぐにマスクを装着し、迅速にご帰宅下さい。

⑤プールは塩素濃度管理をしっかり行っています

- ・保健所の厳しく決められた管理下のもと、運営をしております。
- ※毎月行われる保健所の水質検査で安全項目を全てクリアしています
- ・塩素濃度管理による、ウイルス不活性化の徹底をしております。

⑥レッスン終了時間を時差式にし、密集を回避します。

- ・当面の間、レッスン終了時間は下記の通り時差式で終了いたします。
- ・10級～7級 → 45分終了・解散
- ・ 6級～3級 → 50分終了・解散
- ・ 2級以上 → 55分終了・解散

⑦恐れ入りますが、プール観覧席の利用は極力ご遠慮願います。

- ・プール観覧席は、予防のため間引きをしておりますが、
極力、観覧はご遠慮ください。

⑧レンタル用品(ゴーグル、水着、キャップ等)の貸し出し禁止

- ・感染予防の為、当面の間はレンタル用品の貸し出しを中止しますので
お忘れにならないように注意してください。

⑨コーチはプール用マスク(マスクシールド)を着用

- ・プールは比較的ウイルス不活性ですが、念の為にコーチは
プール用マスクを着用して指導しております。

※上記対策は、情勢を判断しながら解除致します。

ご観覧させる保護者様 各位

お子様のご勇姿を観覧する場合は、
なるべくマスクの着用と咳エチケット、
施設構造の都合上、大変心苦しいですが、
長時間の滞在はお控えくださいますよう
お願い申し上げます。

SP 天の恵みの水を尚して泳ぐことがあなたの人生をより豊かに
スホーリングラザ ホウトク小田原

10月より「日曜日プール開放」 ルールを一部改訂します

【ご利用時間】

成人の方 → 10:00～16:30

子供の方 → 12:00～16:30

※更衣室は、10分前から入場できます

※当スクール進級基準「4級」以上または4年生以上の
お子様は1名で入場できます。

※小学校3年生以下の方は保護者同伴(高校生以上)で
ご利用ください。

2020 秋の入会キャンペーン
令和2年9月8日(火)～10月31日(土)

期間中「1,000円で4回レッスン」を
何度でも体験できます!!

入会特典 入会金(6,800円) 初年度会員費(3,300円) **0円** + 入会月会員費1ヶ月免除

→ **ジュニア特典** 指定水着、スクールバッグ、スイミングキャップ、すいみんぐステッポーノト
→ **成人特典** ホワイトフレンドコーヒー200g **プレゼント!!**

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
TEL 0465-37-4600

2020 秋の入会キャンペーン開催!!
令和2年 9月8日(火)から10月31日(土)まで

新規入会キャンペーン

水泳を始めてみたいけど、ちょっと不安という方……ご安心ください!
まずは4回の体験レッスンを受けてみませんか?

キャンペーン期間中は何回でも申込可です。スイミングやダンスなどのスタジオレッスンで気持ちよくカラダを動かして、体内の免疫機能を高めましょう。

対象▶成人、ジュニア クラス▶各種プール及びスタジオレッスン
料金▶1,000円(4回体験チケット制)

入会特典 入会金(6,800円) 初年度会員費(3,300円) **0円** + 入会月会員費1ヶ月免除

→ **ジュニア特典** 指定水着、スクールバッグ、スイミングキャップ、すいみんぐステッポーノト
→ **成人特典** ホワイトフレンドコーヒー200g **プレゼント!!**

ジュニアスイミング会員
ジュニアスイミング教室
月曜日から日曜日
料金: 指定コース
7,700円(税込)～

ベビースイミング会員
ベビースイミング教室
月曜日から日曜日
料金: 指定コース
7,425円(税込)～

成人会員
ZUMBA教習料20回券以上
料金: 指定コース
10,450円(税込)～

メディカルシニアクラス
運動機能の体力向上、整体・骨盤矯正コース
料金: 指定コース
9,350円(税込)～

ジュニアスタジオ会員
ジュニアバレエ教室他多数!
料金: 指定コース
7,700円(税込)～

ECCジュニア
ECCデニア
料金: 指定コース
7,150円(税込)～

Swimminglish
料金: 指定コース
7,700円(税込)～

スイミングスクール
料金: 指定コース
7,700円(税込)～

TEL 0465-37-4600

スターター会員募集!
おともだち
紹介キャンペーン

お得!
夏得!
おとく!
なつとく!
報得!
ほうとく!

期間: 9月8日(火) ~ 10月31日(土)まで!

入会者の特典

【子供スイミング入会の方】
 ①入会月会費1ヶ月免除 ②入会金免除
 ③ホウトク指定水着・キャップ・スクールバッグ
 教材品スイミングすてっぷノートのプレゼント!

【子供スタジオ入会の方】
 ①入会月会費1ヶ月免除
 ②入会金・初年度年会費免除

【成人会員入会の方】
 ①入会月会費1ヶ月免除 ②入会金・初年度年会費免除
 ③報徳オリジナルコーヒー200g

紹介者の特典
 ●下記の中から1点お選び下さい!
 ①報徳オリジナルコーヒー200g
 ②プロボリンス1本
 ③ホウトク指定水着

なんと!
 紹介された方の中から、
 抽選で2名の方にどちらか1点プレゼント!

ニンテンド
SWITCH
SWITCH Lite

NINTENDO
SWITCH

スポーツクラブ ホウトク小田原

0465-37-4600



おともだち

紹介キャンペーん

キリトリ

【2020・秋・おともだち紹介キャンペーん】



紹介キャンペーん★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、紹介キャンペーん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。
※この用紙を入会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。

入会者様

印

住 所〒 -

印

電話番号: ()

ご紹介者様

住 所〒 -

印

電話番号: ()

SNH スギーホーツ プラザ ホウトク 小田原

お問合せは直接コチラまで→TEL: 0465-37-4600

クラブ記入欄 受付日:

受付者:

識別:



休館日のお知らせ

10月

休まず営業
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
スポーツプラザ ホウトク小田原



10月より新規・変更【プログラム】一覧

区分	曜日	時間	レッスン名	講師	曜日	時間	レッスン名	講師
新規	月曜日	10:15~11:15	リズム健康体操	SACHI				
変更	月曜日	11:00~11:30	初級クロール	矢口	→	月曜日	11:00~12:00	矢口スイミングthe新規
	11:30~12:00	初級バタフライ						矢口
休講	月曜日	12:15~13:00	月末セサクイア	MIHO				
変更	月曜日	20:00~21:00	成人 初級クラス	講師	→	月曜日	20:00~21:00	大人 初級クラス
		成人 中上級クラス	高橋					高橋
変更	火曜日	10:50~11:50	ストレッチヨガ	安藤	→	火曜日	10:50~11:50	ストレッチヨガ
								安藤
変更	火曜日	20:00~20:45	盆月別レッスン	日本・井中	→	火曜日	20:00~20:45	盆月別レッスン
								井中・日本
変更	水曜日	10:15~11:15	ヨガ	鏡田				
変更	水曜日	12:15~12:45	ZUMBA GOLD	MIHO	→	水曜日	12:15~12:45	チアエクササイズ
								HIKONO
変更	水曜日	12:45~13:30	ZUMBA	HIKONO				
変更	水曜日	12:15~12:45	英・音活	柳	→	水曜日	12:15~13:00	音活エクササイズ
								柳
変更	水曜日	12:45~13:30	免筋	柳	→	水曜日	13:00~13:30	ゆったりストレッチ
変更	水曜日	16:30~20:00	かんたんエアロ	柳	→	水曜日	16:30~20:00	エアロヨガ (1回ミニカリスマ)
変更	水曜日	20:00~21:00	成人 初級クラス	人村	→	水曜日	20:00~21:00	成人 初級クラス 佐藤・青瀬
		成人 中級クラス	佐藤・青瀬					人村
変更	水曜日	20:00~21:00	成人 初級クラス 一田本	一田本	→	水曜日	20:00~21:00	成人 初級クラス 佐藤・青瀬
		成人 上級クラス 四岡	四岡					人村
変更	金曜日	10:15~11:15	かんたんエアロ	柳				
変更	金曜日	11:30~12:15	はじめてエアロ	石川				
変更	金曜日	20:00~21:00	成人 初級クラス 川本	川本	→	金曜日	20:00~21:00	成人 初級クラス 二田卓
		成人 上級クラス 田中	田中					井藤

新規

リズム健康体操

講師：SACHI

月曜日：10時15分～11時15分

小田原アリーナでも活躍する「SACHIインストラクター」における、健康体操。

初級者対象に健康体操を行います。参加される方は、肩回しを行うため、

各人タオルをご持参ください！お待ちしております。（場所：3階スタジオ）

新規

矢口スイミングthe初級

講師：矢口

月曜日：11時00分～12時00分

上級・中級でもおなじみの水泳初心者・初級者版の「矢口スイミング」です。

0m～2.5mまでを中心に行います！

新型コロナウイルス感染症 「スポーツプラザ報徳」の対策

株式会社スポーツプラザ報徳では、
この度の新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、
下記の取り組みをしております。

①「アルコール消毒液の設置」

- ・玄関、フロント・更衣室・スタジオ、各所に設置しております

②「温感サーモグラフィ装置の設置」

- ・玄関に設置し、発熱者の入場規制を致します。
- ・発熱反応が出た場合は、フロントにて検温を実施します

③「フロント受付対面シート設置」

- ・フロント受付カウンターにビニール対面シートを設置します

④「プール観覧席の規制および間引き」

- ・館内の椅子およびベンチの間引きをして制限致します

⑤「更衣室ロッカーの間引き処置」

- ・使用できるロッカーを制限し、社会的距離の確保をします

⑥「下駄箱の間引き処置」

- ・使用できるスペースを制限し、社会的距離の確保をします

⑦「スタッフのマスク義務化」

- ・スタッフ一同、マスクおよびマスクシールドを着用します

⑧「館内換気と除菌液散布を行います」

- ・換気(窓開け)と除菌液散布を行います(天候により微調整)

⑨「夜間にオゾン発生装置での除菌」

- ・営業終了後に館内をオゾン除菌して空気をリセットします

【告知】

10月から育成クラスが変わる!!

S級クラスの諸君へ

小田原【裏級】のご案内 2020

【S5級】を合格したら、もう上の級は無いと思っていた君にとっておきの告知をします。

なんと!【S5級】までは表の級で、ココからは"眞體"を極めるべく【裏の級】が存在!

詳細は下記の通りとなるので、これからも心して「楽しく上達!」できるように頑張ろう!!

級名	よみかた	合格基準
【伝説】	でんせつ	100m自由形1分00秒00以内 ※突破者は豪華プレゼントが!!
【英雄】	えいゆう	200m個人メドレー3分00秒00以内 ※突破者は豪華プレゼントが!!
【海猿】	うみざる	巻き足(手の動作なし)1分間以上
【四天王】	してんのう	50mを全種目タイム突破 (バク:39秒09 背:40秒49 平:45秒19 クロ:36秒69)
【皆伝】	かいでん	100m個人メドレー 1分35秒09突破 ※将来、スポーツ/学業競技で、コーチができる権利が得られました。
【師範】	しほん	50m平泳ぎ50秒09以内 50mバタフライ44秒09以内
【達人】	たつじん	50m自由形42秒09以内 50m背泳ぎ46秒09以内
【名人】	めいじん	50m個人メドレー 50秒09突破
【一人前】	いちにんまえ	100m個人メドレー 1分45秒99突破 ※みんなのお手本となる泳ぎが身につきました!
【初段】	しょだん	200m個人メドレー 3分27秒99突破
【S5級】	えすごきゅう	200m個人メドレー 3分30秒09突破

↑
上へ

※例え…あなたが今、200m個人メドレー3分26秒だとしたら、級は「一人前」で、

次回のテストで、100m個人メドレーを1分45秒99を突破すれば「名人」になるというわけです!

上位の"階級"めざしてがんばろう!



神奈川県

当事業所は、**感染症対策**として 以下のことに取り組んでいます

- 業界ガイドライン遵守
- 混雑時入場制限
- スタジオプログラムの一部制限
- 身体的接触の制限の周知
- 受付等仕切り設置
- マスク等着用
- 手洗・手指消毒
- 発熱時等入場制限
- 設備・機材等消毒
- 十分な換気
- 感染発生状況の情報提供
- 体温サーモグラフィ装置の設置
- 夜間オゾン発生器による除菌作業

事業所名 株式会社スポーツプラザ報徳
小田原事業所

業態： スポーツクラブ等
住所： 小田原市堤之内453
電話番号： 0463-374600
担当者名： 谷根 正晃
発行日： 令和3年9月26日

