

Merry
Christmas

ビーとぼん

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3年1月11日(月) ◆

スポーツライフコミュニケイト
No. 280

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12月14日



【 Introduction of stores 】

〔有〕花のコウノ

12月生まれ”カトレア”
花言葉「魅惑的」
人の心をひきつけてやまない
気品さを持ったあなた
でも一度火がつくと冷静さを失いがち
エレガントな恋を心掛けましょう

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メール katoumotasu@movie.ocn.ne.jp

びーとぼん持参の方 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
びーとぼん持参の方、特典あります!

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。

振替できないクラス一覧 2020/12/3			
曜日	時間	級	バス
月	3時		
	4時		
	5時		
火	3時		
	4時	2級～1級	
	5時		②南足柄⑤国府津⑪山北
水	3時		
	4時	2級～1級	
	5時		⑧大井・千代
木	3時	10級	
	4時		⑫愛児園
	5時		⑤国府津・⑥扇町・⑫愛児園
金	3時		
	4時		
	5時	8～7級、1級	⑤国府津・⑪山北・⑧大井・千代
土	9時	10級～9級	
	10時	10級	
	11時	10級～9級	
	2時		
	3時		
	4時		
	5時		
日	9時		
	10時		
	11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。

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

12・1月の予定

12月21日(月)～12月27日(日)	認定日
12月28日(月) 12月31日(木)	休館日
1月1日(金)～1月3日(日)	休館日
1月25日(月)～1月31日(日)	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、裏の駐車場1番から17番をご利用下さい。市兵衛会館の第3駐車場は従業員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。

★ マスク ★

マスクの忘れ物が増えています。お名前の記入をお願い致します。

～・～美容と健康のコラム～・～

怖い病気が隠れていることも

家族や友人から「うるさい」と指摘されるほどの「いびき」の場合は、なんらかの病気が原因で起こるケースが多く、放置しておくとう睡眠時無呼吸症候群を引き起こします。

原因と症状

いびきには2種類ある

いびきとは睡眠時の呼吸に伴う雑音のことです。睡眠中は全身の筋肉が緩み、舌を含むのどの周りの筋肉も緩みます。寝ることで重力により舌が下に落ち込み、気道がより狭くなり、そこに空気が通ると周囲の組織が震動していびきが起こります。

いびきには、2つの種類があります。

●単純性いびき

鼻づまりや疲労、飲酒、風邪などが原因の一時的ないびき。原因を取り除けばいびきは解消します。

●睡眠時無呼吸を伴ういびき

常時いびきがあり、他人から指摘されるほどの騒音。放置しておくとう睡眠時無呼吸は悪化し、様々な重病を合併し、交通事故を起こしやすくなります。生存率、つまり寿命にも関係するといわれています。

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome 以下 SAS）とは、睡眠中に呼吸が停止する状態（無呼吸）や止まりかける状態（低呼吸）が何度も繰り返される病気です。一般に、無呼吸・低呼吸が1時間に5回以上認められます。呼吸が止まるたびに脳が短時間覚醒するため、眠りが浅くなってしまいます。

そのため、起床時の頭痛、日中の強い眠気や疲労感、集中力・記憶力の低下などの自覚症状が現われます。その他の症状としては、不眠、夜間頻尿、寝相が悪いなどがあります。

SASは寿命を縮ませる怖い病気

重症のSASは死亡率を約4倍に上昇させるというほど、寿命に関係します。

まず、日中の強い眠気が、居眠り運転や労働災害につながります。

さらに、SASと生活習慣病の関係が明らかになっています。また睡眠中に呼吸が止まると、血液中の酸素が不足し、動脈硬化や不整脈の原因になります。さらに熟睡できないことで血圧や血糖値の上昇を招いたり、新陳代謝に異常をきたすため、肥満の傾向があり、結果として生活習慣病のリスクが高まります。

睡眠時無呼吸症候群以外の病気も

睡眠時に無呼吸を伴わないいびきの中にも、治療を必要とする病気が隠れていることがあります。いびきに悩む人は耳鼻科の受診をおすすめします。

例えば、鼻中隔彎曲症（鼻の真ん中の仕切りが曲がっている）、肥厚性鼻炎（アレルギー性鼻炎などで鼻の粘膜の慢性的な炎症により、鼻の粘膜が厚くなっている）、鼻茸（はなたけ）症（鼻の炎症で、粘膜がポリープ状になったもの）、副鼻腔炎（副鼻腔の中に膿がたまっている）、習慣性扁桃炎（扁桃腺の腫れ）、アデノイド肥大（のどの奥にあるアデノイドが生まれつき、または感染やアレルギーで大きくなっている）などです。

これらの病気を治療することでいびきは改善します。

治療法とセルフケア

鼻づまり解消がいびき治療の前提

鼻づまりがある場合は、血管収縮剤の入った点鼻薬を処方し、鼻からの呼吸が一時的にラクになるようにします。点鼻薬でいびきが改善した場合は、鼻づまりが原因なのでレーザーメスによる簡単な手術でほぼ解消します。また、鼻の構造異常が原因である場合、手術を行うのが一般的です。

鼻づまりがない場合や、鼻づまりを解消してもいびきが改善しない場合は、睡眠時呼吸の検査をします。簡易検査や脳はもとる入院検査で診断されると、SASの治療に移行します。

いびき改善に役立つ工夫

● 肥満の人は減量する

肥満している人は食事療法や運動を行い、減量しましょう。肥満は、いびきやSASの大きな原因となります。体重の5%を目標に減量してください。

● 横向きに寝る

仰向けに寝ると重力の影響で気道がふさがりやすくなってしまうので、体を横向きにしたまま寝るといいでしょう。なかなか難しいですが、横向きに寝るという意識を持つようにしましょう。

● 寝酒は止める

お酒は喉の筋肉をゆるめ、気道の閉鎖を起こしやすくします。また水分でも大きくなり鼻づまりもしやすくなります。寝酒は止めましょう。

● 寝室の温度を保つ

いびきをかくと口呼吸になります。喉が乾燥したり、ホコリが侵入したりして炎症の原因になります。炎症すると、気道が狭くなるので、さらにいびきをかきやすくなります。乾燥する季節は、寝室に加湿器をつけましょう。

白菜のレシピ

豚と白菜のオイ酢ター炒め

材料（2人分）

豚バラ薄切り肉	100g	白菜	160～170g
生姜みじん切り	1／2片	オイスターソース	大さじ1
酢	大さじ1	ごま油	大さじ1
塩こしょう	適量		

作り方

- 1、 豚肉は一口大に切る。白菜は、硬い芯の部分は1cm幅に、柔らかい葉の部分は一口大に切り、ふたつに分けておく。
- 2、 フライパンにごま油と生姜を入れ火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れる。若干強めに塩こしょうをし、色が変わるまで炒める。
- 3、 白菜の硬い部分だけを入れ、しんなりしたらオイスターソースと酢を加える。白菜に少し色が付くまで炒め、味を染み込ませる。
- 4、 葉の部分を入れ、全体を絡めるように炒める。葉がしんなりしたら味見をし、薄ければ調味料を足す。盛り付けて完成。



白菜のチーズ焼き

材料

ベーコン	1枚	白菜の芯の方の部分	300～400g
ピザ用チーズ	50g	塩	少々
こしょう	少々	コンソメ顆粒	小さじ1

作り方

- 1、 白菜を立て半分に切りフォイルに乗せる。刻んだベーコンをその上に乗せる。
- 2、 塩、こしょう、コンソメをふりかけ、フォイルで包んでオーブントースターで15分ほど蒸し焼きにする。
- 3、 いったん取り出し、白菜を適当に切る。
- 4、 ピザ用チーズを乗せて、今度は上にはフォイルをかぶせずにオーブントースターで焼く。
- 5、 チーズが焦げてきたら出来上がり。



あなたのお雑煮はなに味？

あなたのお雑煮はなに味？お雑煮って地域によって具材や作り方が全然違ったりするので、おもしろいです。今回は、お雑煮の地域性によるちがいを、お雑煮の由来とともにご紹介します。

お雑煮の由来

「お雑煮」は、年神様に供えた餅を下げ、野菜や鳥、魚などの具材を加えて食べたのが始まりだそう。その歴史は古く、室町時代には食べられていたそうです。当時は貴族や武士などの間で食され、上流階級では新年の豊作や家内安全を祈るお祝いの食事として定着していたようです。

餅は昔から特別な日に食べる「ハレ」の食べ物で、当時は高価なものだったそう。お雑煮が庶民の間に定着したのは、庶民でも餅が手に入るようになった江戸時代以降だとか。

元日から3日にかけては祝いの膳にお雑煮を添えますが、「食い上げる」と言って、毎日1個ずつ餅の数を増やすと縁起がいいという言い伝えがあります。

【お雑煮の地域性】

地域による具材の違い

「関東風お雑煮」、「関西風お雑煮」などと言ったりしますが、各地域でお雑煮の具材はそれぞれ。その土地で採れた食材を使用し、普段手に入りにくい食材や、高価な食材を使用する地域もあるそうです。

たとえば、宮城県では焼きハゼ、新潟県ではいくらや鮭、香川県ではあんこの入ったお餅、広島県では牡蠣、長崎県ではブリなど、地域によってさまざま。また各家庭によっても味付けや調理方法が異なり、代々引き継がれた味があるご家庭も多いのではないのでしょうか。

お餅の形の違い

一般的に東日本は角餅、西日本は丸餅をお雑煮に使うと言われています。

ただ、昔はいずれも丸餅を使っていたそうです。江戸時代に入り、1つ1つ手で作る丸餅ではなく、効率的に作れる角餅が江戸周辺（関東）で普及していったと言われています。

丸餅を使っていた理由は諸説ありますが、一説によると、角が立たず円満に過ごせるようにとの意味が込められているそうです。

汁の味による違い

一般的に東日本は醤油ベースのすまし汁、西日本は味噌ベースでお雑煮を作ることが多いようです。

お雑煮発祥の地は、実は京都。京都の食文化の影響を受け、関西地域では味噌ベースの文化が広がったんだそうです。京都では白味噌を使いますが、日本海側の地域や一部の山間部では、赤味噌でお雑煮が作られているそうです。

関東地域で醤油ベースに変化したのは、武家文化の影響だとか。「味噌をつける」という言葉には「失敗して面目を失う」という意味があるため、武士が味噌をつけることを嫌ったためだと言われています。

また、西日本では味噌ベースの汁が主流といっても、関西から離れるにつれて、味噌ベースではないお雑煮も多いようです。

今回は、お雑煮の由来と地域性による違いを3つご紹介しました。地域による違いやその意味を知ると、また違ったお雑煮の楽しみができそうですね。お正月に地方へ行く機会のある方は、是非その土地のお雑煮を食してみてください。



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!**



スコープラザホウダク



報徳ブレンド
200g 1,300円

スコープラザホウダク小田原

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がございます

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	31					

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
					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 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	29

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	

休館日 (赤マス)

子供スイミングテスト期間 (灰色マス)

スコープラザホウダク小田原

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にお願いします。

※車・バイク・自転車は必ず「鍵」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。



バスにのったら

シートベルト

しましょう!



新型コロナウイルス感染症 【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させ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と行ってます

・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。

 天の赤い水を流して泳ぐことがあなたの人生をより輝かに
スポーツプラザ ホクト 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。

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「夜間中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“真髄”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 <small>※突破者には豪華プレゼントが??</small>
【英 雄】	えいゆう	200m個人メドレー3分00秒00以内 <small>※突破者には豪華プレゼントが??</small>
【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 (バタ: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 <small>※例年、スポーツプラザ館前で、コーチができる接判が与られました。</small>
【師 範】	しはん	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 <small>※みんなのお平本となる泳ぎが身につきました!</small>
【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

※例えば...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」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： 小田原市堀之内458
電話番号： 0465374600
担当者名： 谷根 正晃
発行日： 令和2年9月28日



秋冬・成人&子供 スタジオレッスン応援入会 キャンペーン 2021年1月14日(月)まで

ご期間中は無料で
レッスンを2回
体験できます!

【子供スタジオ入会の方】

①入会金免除・入会月会費1ヶ月分免除!
②初年度年会費免除!

【成人会員入会の方】

①入会金・初年度年会費免除・入会月会費1ヶ月分免除
②軽装オリジナルコピー200gプレゼント!

水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
SNA スポーツプラザ ホウトク 小田原

冬休み短期水泳教室2020

11月2日募集開始

「あったよ、ちょうどいいタイミング」

水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
SNA スポーツプラザ ホウトク 小田原



冬休み



おためし短期



水泳教室

令和の冬がはじまります！ 泳げるコツ！準備してます！

おためし 短期教室 (2日間)	期 名		日 程	
	おためし第1期	:	12月12日(土)・13日(日)	
	おためし第2期	:	12月19日(土)・20日(日)	
	おためし第3期	:	12月26日(土)・27日(日)	
	おためし第4期	:	2021年1月4日(月)・5日(火)	
【 対 象 】	【 時 間 】		【 料 金 】	【 定 員 】
2歳6ヶ月～小学生	9時00分～9時55分		3,000円 (税込み)	各期 先着 20名

早期 申込特典

①お申込み先着60名様限定
受講料より1,000円引き！

②12/1(火)までにフロントにて
申込完了の場合は通常料金より500円引き！
※先着60名割引との併用は出来ません

※割引は、最大1,000円とさせていただきます

スポーツプラザホウテック小田原

お問い合わせ TEL: 0465-37-4600

通常コース入会特典！

入会特典有効期間は、2021年1月11日(月)まで

①入会金免除！

②入会月会費1ヶ月免除！

③下記の中からいずれか1点選んでいただきプレゼント！

- ・指定水着 ・指定スイムキャッププレゼント
 - ・指定スクールバッグのプレゼント
 - ・教材品すいみんぐステップノートのプレゼント
- ※お選びいただいたもの以外は、購入をお願いしております。

④さらに！受講した短期教室期間の最終日翌日までにご入会の場合のみ初年度年会費免除！

もし、スイミングを初めての方も今が一度お得です！

休館日のお知らせ

年末年始

12月28日（月）

から

1月3日（日）

※新年は1月4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
スポーツプラザ ホウテク 小田原