



# びーとばん

## 左近山

# 5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>

◆プールプログラム改定およびスクールバスルート一部改訂のお知らせ◆

◆キャンペーンのお知らせ◆ ◆コーチコラム◆

◆進級者一覧◆ ◆級別タイムランキング◆ ◆選手情報◆

◆美容と健康のコラム◆ ◆月刊ヘルパーくん◆ ◆対策とお願い◆

◆来月号発行予定日：令和4年6月8日（水）

スポーツライフコミュニケイト

No 292

発行所 横浜市保土ヶ谷区

今井町大久保 448-6

スポーツプラザ報徳 左近山

発行日 令和4年5月8日（日）



SPHSAKONYAMA\_OFFICIAL



# アニバーサリーキャンペーン

Anniversary campaign  
アニバーサリー キャンペーン



4/29(祝金) 5/29(日)  
無料体験会開催  
2022.4.1~5.31

えらべる体験!!  
じっくり 2日体験  
お気軽 1日体験

対象	2.6歳~中学生くらい
受講料	2日体験 1,100円 SNSフォローで 550円引き
	1日体験 550円

下記の日程からお好きな日時を

お選びいただき、体験することができます

子供教室		スクールバス利用できます	
月	火	水	木
15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00
8:30~9:30	8:30~9:30	8:30~9:30	8:30~9:30
10:45~12:00	10:45~12:00	10:45~12:00	10:45~12:00
12:00~13:15	12:00~13:15	12:00~13:15	12:00~13:15
14:00~15:15	14:00~15:15	14:00~15:15	14:00~15:15
15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00
17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00
18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00
19:00~20:15	19:00~20:15	19:00~20:15	19:00~20:15
20:00~21:15	20:00~21:15	20:00~21:15	20:00~21:15
21:00~22:15	21:00~22:15	21:00~22:15	21:00~22:15
22:00~23:15	22:00~23:15	22:00~23:15	22:00~23:15
23:00~24:15	23:00~24:15	23:00~24:15	23:00~24:15
24:00~25:15	24:00~25:15	24:00~25:15	24:00~25:15
25:00~26:15	25:00~26:15	25:00~26:15	25:00~26:15
26:00~27:15	26:00~27:15	26:00~27:15	26:00~27:15
27:00~28:15	27:00~28:15	27:00~28:15	27:00~28:15
28:00~29:15	28:00~29:15	28:00~29:15	28:00~29:15
29:00~30:15	29:00~30:15	29:00~30:15	29:00~30:15
30:00~31:15	30:00~31:15	30:00~31:15	30:00~31:15

スクールバス  
利用できます  
通常スクールバス料金内  
で利用することができます

## 無料体験会

対象	2.6歳~中学生くらい
時間	4/29体験 10:00~11:15 14:00~15:15 5/29体験 9:30~10:30

前日までにお電話にてご予約ください



ご入会も  
お得!!

入会月会費50%OFF  
指定水着プレゼント  
指定キャッププレゼント  
教材品プレゼント  
バス登録料100%OFF

スポーツプラザ報徳左近山  
神奈川県横浜市保土ヶ谷区今井町大久保448-6  
045-351-6670

## おともだちをさそって 約トクプールでおよごう!!

おともだちが  
たいけんすると <sup>きみ</sup>君にも、おともだちにも もれなくプレゼント



さらに!

体験したお友達が入会すると月会費が

- ①1名紹介 2ヵ月間1,000円OFF
- ②2名紹介 2ヵ月間2,000円OFF
- ③3名紹介 2ヵ月間3,000円OFF

おともだち紹介カード

キリトリ

きみ  
君のなまえ

体験者氏名

年齢

クラス

住所

年齢

ここ↑を書いて  
おともだちにわたすだけ!!

TEL

体験前日までに

TELにて

ご予約ください。

体験料: 550円

→SNSフォローで

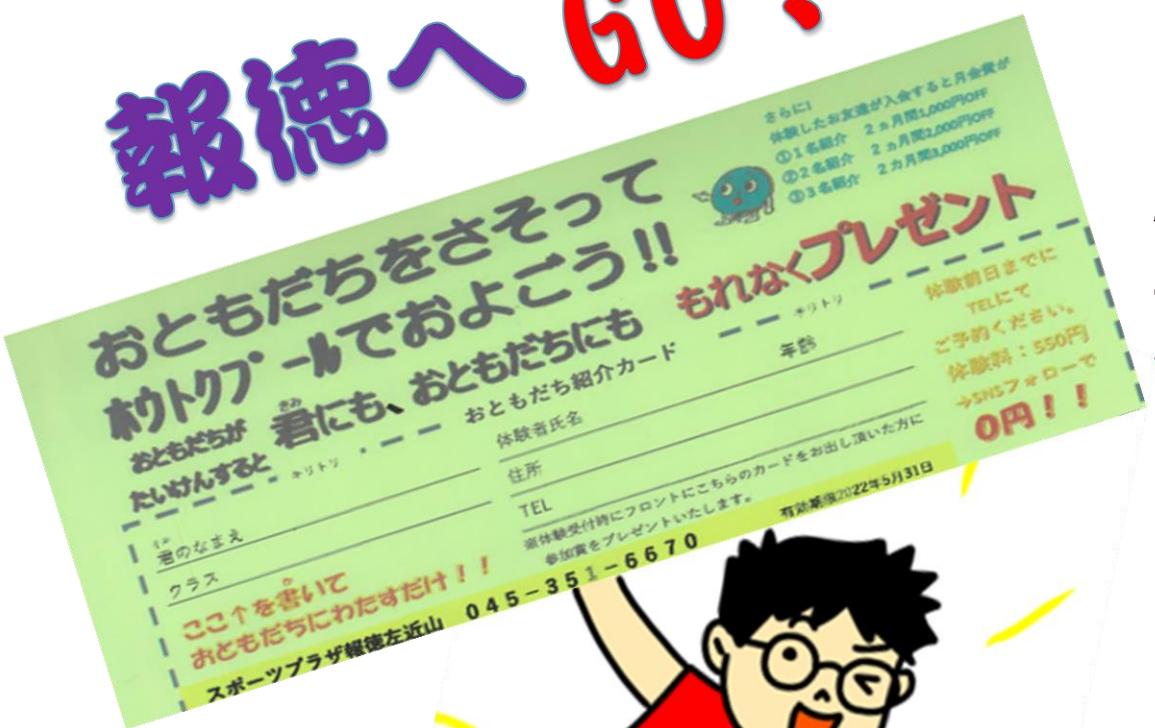
0円!!

スポーツプラザ報徳左近山 045-351-6670

有効期限2022年5月31日

# 報徳へGO!

# お友達チケット配布中



## 1回だけのチャンス！集中して取るぞー



\*チケットはフロント前に置いてあります。

おかひすくひで  
たくさんゲットひよう



# 写真販売中!



## 撮影



2022年 4月8日(金)～4月14日(木)

★レッスン時間内に全員撮影いたしますので、お休みをしないようお願いします。

## 販売



2022年 4月22日(金)～5月31日(火)

代金 1枚 800円(消費税込) サイズ 2L判(17.5cm×12.5cm) 文字入り

撮影したお写真は、  
1枚ずつビニール袋  
で密封し、まとめて  
封筒に入れてお渡し  
しますので、ご家族  
でご覧ください。

ご購入される方	① 封筒から購入希望のお写真をおとりください。 ② 購入希望の枚数分の金額と、不要なお写真を封筒に入れて、次回のレッスン日にフロントへお持ちください。 (つり茲のないようお願いいたします)
ご購入されない方	そのままお写真を封筒に入れて、次回のレッスン日にフロントへご返却ください。

ご注意ください

※ご購入の有無に関わらず、封筒は次回のレッスン日にフロントまでお持ち下さい。  
※ご購入されない方は、ビニール袋を破かないようお願い致します。

※お手数ですが・・・購入がない場合も、一度写真を受け取り、

フロントへ返却するようお願い致します。



# フニーチコラム

## ヘルパーくんの挑戦状

金沢スクールの池ノ上です。今回のヘルパーくんの挑戦状は“数独”です。

以前に掲載したものよりも難易度が高くなったものになっております！

ぜひ挑戦してみてください！！

		1		8			4	
		5	2					
			3		5		6	9
	4	8					5	7
			4			2		
	2							3
		6					7	
		3		1	8			
8	9							

### ルール

- すでに埋まっている数字をもとに、空いているマスを埋めていきます。
- 縦列の9マス、横列の9マス、太枠の3×3の9マスに、1～9の数字が被らないようにマスを埋めていきます。



# アヒルヘルプ

NO. 53



水着は洗濯機を使うと  
摩擦や回転によって水着への  
ダメージが大きくなります。実は!  
手洗いがベスト! 水着を裏返して丁寧に押し洗いですね。  
①水ですすぎまち(ぬれ落とす)  
②中性洗剤で軽く押し洗いして十分  
③裏干しある



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 食養生

5月は、立春と小満の二つの節氣があり、気温が上がってきてしまい季節になります。しかし、新しい環境に適応できずに精神的・身体的不調をきたす五月病に悩む人も多くなる傾向にあります。この時期は、日頃からストレスを上手に発散して、血流を良くするものをとるようにしましょう。

### 食養生のポイント

5月は、「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにする食材をとるようにしましょう。「肝」は、体全体の「気」の流れを調整する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。

そのため、「肝」にストレスがたまって「気」の流れが滞ると情緒不安定、食欲不振、血行不良などの症状が現われやすくなります。

この時期は、「肝」「気」を補う食材をとることが大切です。また「肝」を助けるためにも酸味を合わせて摂取すると良いです。

### おすすめ食材

#### キャベツ

キャベツは、五臓六腑の機能を調整する働きがあります。特に、肝臓の機能向上、消化促進、補氣などの作用があります。キャベツに含まれるビタミンUは、市販の胃腸薬の重要成分でビタミンKとともに胃・十二指腸潰瘍の予防に役立ちます。また、グルコミノレートは、肝臓内にある有害物質を分解する酵素の働きを高めて、肝臓の働きを高めてくれます。

#### グレープフルーツ

グレープフルーツは、寒性で体を潤し、気を降ろすなどの性質があります。また、気の巡りをよくして消化促進の働きもあります。グレープフルーツは、爽やかな酸味と柔らかな渋みが特徴です。

グレープフルーツの酸味成分であるクエン酸は、肝機能の向上、疲労回復、胃腸の粘膜保護などの作用があります。また、渋み成分であるリモニンは、肝機能の強化や発がん物質の体外排出などの作用があります。

# 選手募集

## 随時体験受付中

選手クラスに興味のあるお友達、大募集です！！  
まだ泳げないお友達も、担当コーチが1から  
教えますので安心してください！

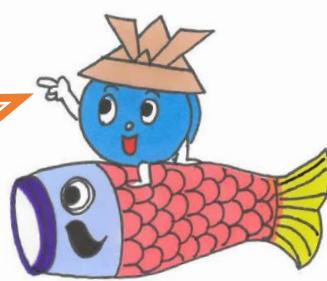
### ○対象者○

年少～年中	10級～
年長	8級～
小1～小2	6級～
小3以上	応相談

お電話でも、フロントでも  
お気軽にお問い合わせ下さい



「選手コース」は  
水泳の大会で上位  
入賞を目指すスイ  
ミングの特別な強  
化コースです。



# 諸届提出のお願い

春です！4月から進学などで新生活が始まる方も多いのではないかと思います。

今回の『プールプログラム改定 及び スクールバスルート一部改訂』におきましては封書にて連絡を差し上げましたが、一部の方におかれましては引っ越しなどにより登録住所から変更があったようで、郵便局から返送されてきました。

引っ越しなどにより住所に変更が生じた場合は、お手数ではございますがフロントにて住所変更の『諸届』を提出していただきますようお願いいたします。

また、学校や幼稚園などに変更があった場合にも『学校名変更届』がございます。フロントまでお申し出ください。

株式会社スポーツプラザ報徳御中

## 諸届(クラス変更・休会・復会・住所変更・その他変更)届出用紙

※太線内もれなく記入下さい		平成2020年3月3日届出	
会員番号	02000000001		
会員氏名	ヘルパーくん		
住所	〒( - ) 横浜市保土ヶ谷区 今井町 大久保 448-6		
幼稚園・学校名	幼	中	入
スクールバス	有・無	号車	バス停
クラス変更 (コース)	符号	曜日	時間
現在	コース	級	在籍
年月より	コース	へ変更します	
休会	年月から	年月末まで	休会します
符号	曜日	時間	
現在	コース	級	在籍
あてはまるものに○をつけて下さい。 ①純車上の理由 ②仕事の都合 ③家庭の都合 ④その他( )			
復会	年月より		

住所変更される方は  
新住所をコチラにご記  
入下さい

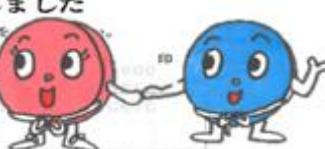
上記のお届けを受理いたしました

今回の届出が休会の場合、休会期間終了前に復会届を提出下さい。

平成2020年3月15日 受付担当

印

会員登録 2012.4.1



キリトリ



## 学校名変更届



会員番号	
名前	
新学校(幼・保)	

(5月)

子どもプール利用状況  
～発検索！～覧表

なるほど～！そ～なんだ！これはわかりやすい！

(“お休み”や“振替練習”によって多少変動する場合もございます。)

プール利用状況

状況	コース名	
混雑	C7・D7・E7・F2	☆振替禁止クラス☆
少しだけ混み	A7・B8・D8・F1	
空いてます	A6・A8・C8・D6・F4・F8・F9	F2・N1



スクールバス利用状況

状況	コース名					
定員！	5号車 A7・C7	6号車 A8・E8	7号車 D8	15号車 C7	17号車 D8	
混み合っています！！ 振り替え枠、 残りわずか！	1号車 C7・E8	6号車 E2	9号車 B7・F7	10号車 D7・D8	11号車 B8・D7・F4・ F7	12号車 E7・E8
	14号車 C7	15号車 C8	17号車 A8・D7			

会費の引き落としは毎月【12日】

(12日が土日祝に当たる場合は銀行翌営業日)

入会月には同時に年会費（3,410円）が  
引き落としになりますので、ご注意ください。

	会費引き落とし日
6月分	2022年6月13日
7月分	2022年7月12日
8月分	2022年8月12日

今月の引き落とし日は、  
**5月12日（木）です**

\* 引落しが出来ていない場合は、フロントにてお支払下さい。

# 感染症予防の為、マスクの着用にご協力ください。

新型コロナウィルス感染症の対策として、マスクの着用をお願いいたします。

マスクがない場合は、代用品、もしくはペーパータオル等を利用した手製マスクを着用していただきます。マスクの忘れ物が続く場合は、フロントにてマスクのお買い上げをしていただきます。

一人一人の意識と行動が感染防止につながります。ご協力をお願いいたします。

## スクールバスをお使いの皆様

スクールバスに乗車の方は必ずマスクを着用してください。マスクがないと乗車できない場合がございます。



よろしくお願ひ  
いたします。



マスクの忘れ物はテ  
レビの下の『忘れ物の  
木』についています。  
取りに来てね！





## 報徳広告ページ始めました～

掲載希望の方はフロントまでお問い合わせ  
ください

# おうちリフォームしませんか？？

株式会社 明翔(あすか)建設の 竹田ともうします。

お家のことでお困りの方、トイレにちょっとしたカウンターをつけたいな。

もう少し収納がほしいな。。子供が大きくなってきて部屋をしきりたいな。。

トイレの便器だけ交換したいな。それにウッドデッキがほしいな。うちもそろそろ購入して10年だけど、屋根とか外壁っていたんでないかな。。

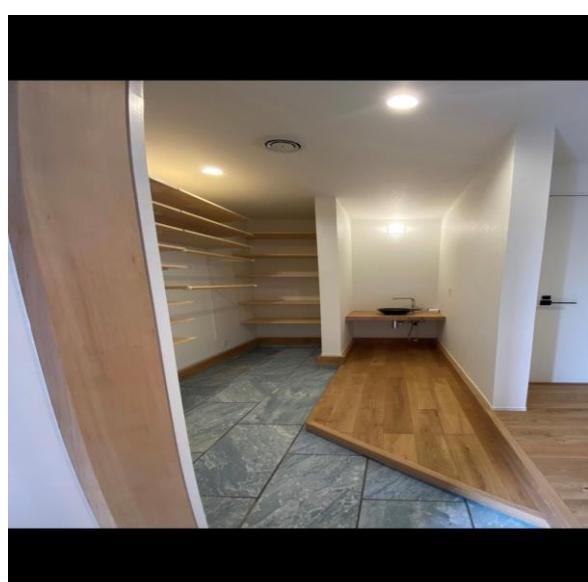
などなど、マンション・戸建てどちらでも、小さなことから大掛かりなことまでなんでもご相談ください。

何か工事を検討していても一体どこに頼めば信頼できる業者なんだろうか、考えたりしますよね！お見積りは無料です！！金額と工事内容とご自宅に不備がある箇所の修理はお客様に納得して頂いて工事を進めていきます。

工事は対面接客と自社施工なので安心して頂けます。

何かお困りなことがありましたらまずはお電話ください。

くわしくはホームページをご覧ください！



**アスカ建設**  
注文住宅・リフォーム



226-0019 横浜市緑区中山1-27-6-1階

☎045-482-9341

✉045-479-5122

<http://www.asuken.biz>

明翔(あすか)建設で♪

# お知らせ

●6月2日（木）は休館日となります。

●お菓子すくい只今開催中！

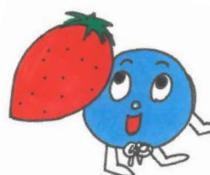
体験にお友達を紹介してくれると、紹介者とそのお友達がお菓子すくいできるキャンペーンです。

5月24日（火）まで！どしどし参加してください。

## 営業時間と振替について

プログラム変更に伴い、フロントの営業時間が変わります。

営業時間	月・水	10:00~20:00
	火・木・金	10:00~19:00
	土	8:00~18:00
	日	10:00~16:00



平日とF8クラスの振替は、当日の正午までとなります。

日曜日とF1・F4・F7クラスの振替は、前日の上記営業時間までとなります。

よろしくお願ひいたします。



