

びーとぼん

4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！！

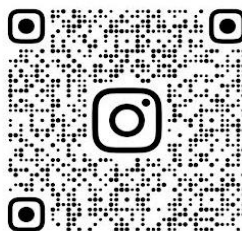


<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆キャンペーンのお知らせ◆ ◆級別タイムランキング◆
- ◆月刊ヘルパーくん◆◆美容と健康のコラム◆
- ◆来月号発行予定日：令和6年5月8日（水）◆

スポーツライフコミュニケイト
No. 307

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6年4月9日



春休み短期水泳教室

やる気開花宣言！



令和6年2月1日(木)~4月14日(日)

通常1日体験

通常1日体験 550円

幼稚園児～小中学生・ベビー・親子・成人教

当日入会特典がお得です！！まだ間に合います。報徳プールに遊びに来てください。

かけがえのない一瞬を、プロカメラマンがとらえます!

写真 撮影会

成長の記録を残したい!

貴重な証として!

親父母様への報告にも!



撮影



2024年 5月8日(水) ~ 5月14日(火)

★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にお願いします。

販売



2024年 5月22日(水) ~ 6月30日(日)

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。
(つり銭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。

スポーツプラザ 報徳左近山

TEL 045-351-6670

※撮影を希望されない方は、お手数ですが事前にお申し付けください
※個人情報の取扱については、法令・各種規範・ガイドラインを遵守します

【撮影委託先】

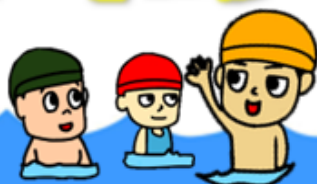
(株)フォトライフ

東京都目黒区目黒 1-5-2

TEL 03-5434-7311

中高生応援

中高生
応援



キャンペーン

外プールで泳げなくてもあきらめないで



自分の空いている時間で対象クラスを週何回
でも受講できちゃう！

2024年3月より **中学生、高校生** フリー会員がスタートします。
学校生活や習い事で忙しい中高生でも、自分のライフスタイルに合わせて
レッスンが受講できます。

中高生フリーコース

- 平日小学生以上コース(火～金)
17:15～18:30
 - 成人ナイトコース
水曜20:15～21:30
土曜18:00～19:15
 - 土曜マスターズコース
14:45～16:00
 - 土曜小学生以上コース
16:15～17:30
- (上記レッスンより週何回でも受講できます。但し、1日1レッスンのみ)



月会費

*他の特典と併用不可

5,500円



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448-7

045-351-6670





ご夫婦でレッスンをシェア!!

月会費は一人分! (別途年会費有り)

*ご登録は夫婦に限ります。

(夫婦とは同一性・同一住所とさせていただきます)

*ご夫婦で同じ日のご利用はできません。

*ご利用は、登録している各会員種類の中での利用となります。

●詳細はお問い合わせください。

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 No. 033305

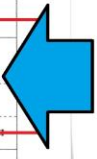
諸届 (クラス変更・休会・復会・住所変更・その他変更) 届出用紙

※太線内もれなく記入下さい

会員番号					年	月	日	届出		
会員氏名										
住所	〒 (-)									
	幼稚園	学校名						幼	小	中
電話番号	()									
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						
復 会	年	月	より							

あてはまるものに○をつけて下さい。
①健康上の理由 ②仕事の都合 ③家庭の都合 ④その他()

住所変更をされる方は
新住所をこちらに
ご記入ください



学 校 名 変 更 届

会員番号	0	2	0	0	0				
会員氏名									
電話番号	()								
今までの学校名(または幼稚園名)									
これからの学校名(または幼稚園名)							学 校 コ ー ド		
受付者	受付日	入力者	入力日	備 考					

選手コース大会結果

3月27日より東京アクアティクスセンターにて行われた第46回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季大会に、左近山スクールから青柳湊選手・須長思羽選手が出場いたしました。

代表選考会の興奮冷め止まぬ中、同じ大会で素晴らしいレースをする事ができました。

今後の活動にも期待です。よろしくお願いいたします。

楽しかったけど、決勝に残れなかったのが悔しかったです。



青柳 湊 選手

200M個人メドレー

予選 12位 (B決勝進出) 2分16秒55

B決勝 8位 2分17秒83

200M自由形 2分3秒64

100M背泳ぎ 1分7秒82



須長 思羽 選手

50M自由形 30秒89

50Mバタフライ 33秒00

初めてのJ0で最初は少し緊張したけれど、プールの前に立ったら落ち着いてきて、練習したことを思い出す事ができました。広いプールで自己ベストが出て嬉しかったです。夏のJ0は出る種目を増やして、全て自己ベストを出したいです。



月刊ヘルパーくんNO75

ヘルパーくんロボ発売決定！！



特徴

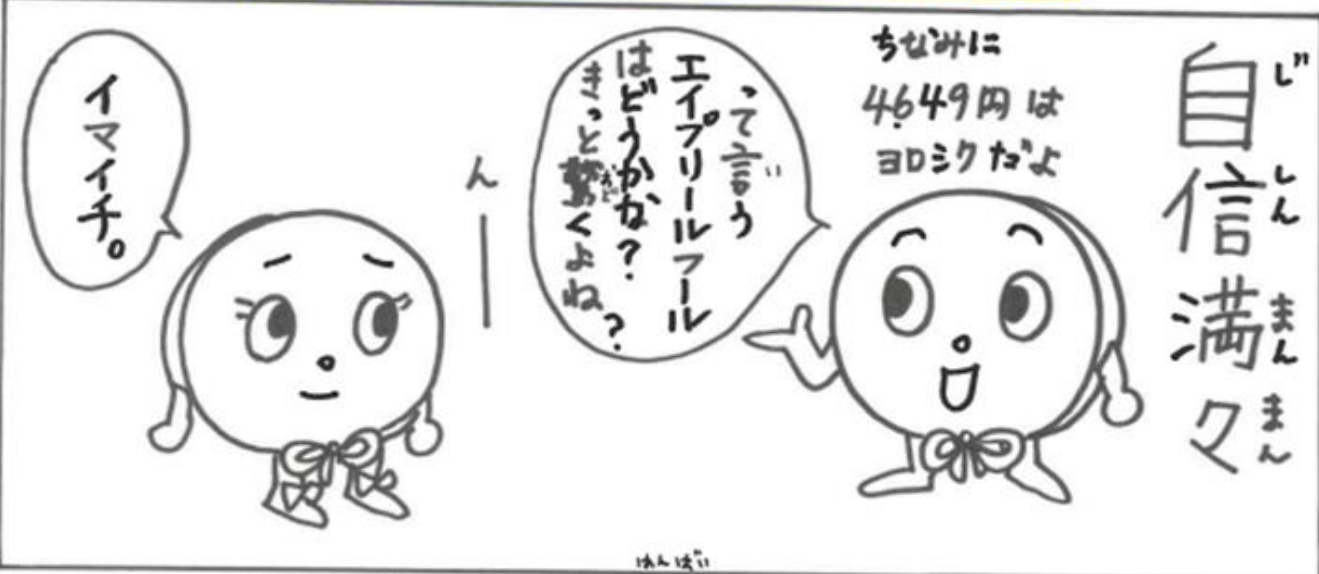
- 暗闇の中でもご安心！ヘルパーライトで明るく照らします。
- 水の中はお任せあれ。体をサポートしながら浮きます。
- 寂しい時には話してください。小粋な答えが 120 通りあります。
- 食べ物を周りに落とさないで下さい。無くなる可能性があります。

ヘルパーくんロボ
発売決定！！

売り切れ御免

46,490 円が今なら **4,649 円！！**

4月1日(月) **限定 5 個販売**



※ヘルパーくんロボは販売していません。

～・～美容と健康のコラム～・～

花粉症～ハーブ・アロマと健康～

毎年春先になると、樹木の花粉が飛散し、花粉症に悩まされる方にはつらい時期になりますよね。今回は、花粉症に効果のある、ハーブ・アロマについてお届けします。

花粉症とは

花粉症の原因物質

みなさんもお存知のとおり、春の花粉症は、主にスギやヒノキの花粉によるものです。他にも、原因になる樹木や草花は、何種類もあります。

いずれも、風によって花粉が運ばれるタイプの植物になります。

花粉症の仕組み

花粉症は、花粉が原因によるアレルギーの一種であり、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。人間の体は異物（アレルゲン）である花粉が体内に侵入すると、それを排除しようとする機能（免疫）があります。

免疫機能は、本来生体にとって有益な機能ですが、特定の物質（アレルゲン）に過剰に反応して体を苦しめる症状（アレルギー反応）を引き起こすことがあります。

そのため、たくさん花粉が飛散する季節に花粉症で悩む人が多くみられるのです。

症状

鼻の症状（くしゃみ、鼻水、鼻詰まり）、目の症状（かゆみ、涙、充血）などの他に、喉のかゆみ皮膚のかゆみ、体が熱っぽく感じる、などさまざまな症状が現われます。こうした辛い症状がストレスを引き起こし、気分が晴れない（憂鬱な気分になる）、集中力が散漫になるなど、精神的にも疾患を及ぼします。

花粉症は、風邪とよく間違われやすいため、症状が長引くようであれば、花粉症をうたがいませんよう。

効果の高いハーブ・精油のご紹介

では、花粉症に効くハーブをご紹介します。

ユーカリ

ユーカリは、クールでさわやかな香りの精油です。また、ペパーミントよりも、しみるような刺激臭があり、その香りが気分をリフレッシュさせ、集中力を高めてくれる作用があります。また、強い抗菌作用と抗ウイルス作用があり、喉の痛み、鼻水・鼻詰まりなどの呼吸器の症状

緩和に効果があります。同じフトモモ科のティートリーと同様に、花粉症で辛いときに役立ち、免疫強化の作用もあります。

エンダーフラワー

エンダーフラワーは、スイカズラ科に属し、西洋ニワトコとも呼ばれているハーブです。

利尿作用、発汗作用、抗アレルギー作用、抗カタル作用があり、くしゃみや鼻水、悪寒といった風邪のひきはじめや花粉症の症状を鎮める効果があります。マスカットのような香りと甘い風味が特徴で、主にハーブティやシロップ剤などに用いられます。

具体的な活用法

芳香浴

ユーカリの精油とハンカチを用いた芳香浴をご紹介します。鼻通りを良くしたいときや、気分をスッキリとさせたいときに、簡単に取り入れられる方法です。

また、ペパーミントやティートリーの精油でも同様の効果が期待できます。

利用方法

- 1、ハンカチとユーカリの精油を用意する。
- 2、ユーカリの精油を1滴、ハンカチに落とす。
- 3、そのハンカチの香りを、鼻から嗅ぐ。

ハーブティー

喉の痛みや鼻詰まりの緩和に効果のある、エルダーフラワーを利用したハーブティーをご紹介します。マスカットのよう甘い香りに包まれることにより、リラックス効果も期待できる為、日中だけでなく就寝時に摂取することもおすすめのハーブティーです。

作り方

- 1、温めたポットにエルダーフラワーのドライハーブを約3g入れる。
- 2、熱湯（200ml）を注ぎ、ポットのふたをして、そのまま3分ほど置く。
- 3、ポットを軽く回し、ティー濃度を均一にする。
- 4、温めたカップに、茶漉しでこしながらティーを注ぐ。最後の1滴まで注ぎましょう。

ハーブやアロマは、ちょっとした工夫で、辛い症状や憂鬱な気分を緩和することができます。日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

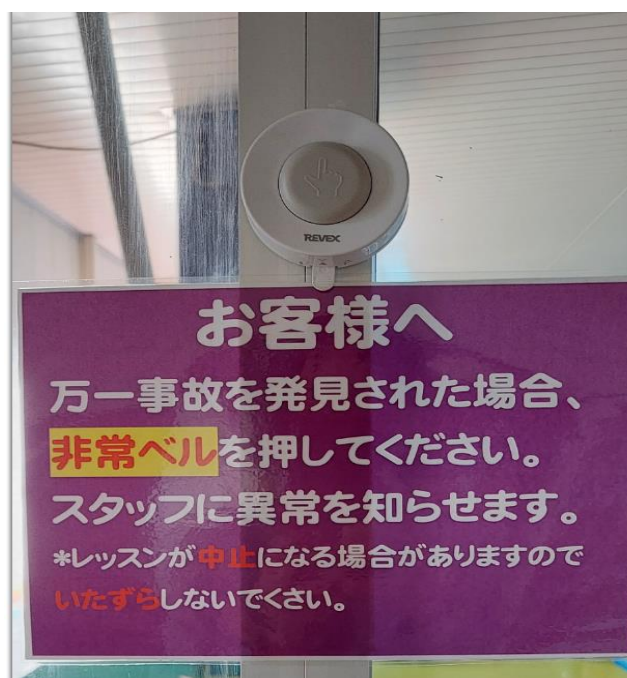


フロントフロア観覧席の窓に、**緊急非常ボタンを設置**しております。

万が一の場合は、プールにいるスタッフに危険を知らせることができます。(緊急非常ボタンは、プールサイドに設置されています。)

緊急非常ボタンを押すと、プール内に設置しているパトランプの点灯および警告音にてスタッフにいち早く危険を知らせます。

***レッスンを中止になる場合がありますので、いたずらしないでください。**



フロントフロア観覧
席の窓に設置してい
ます

レッスン予定

2024年 4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				



2024年 5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	



【テスト週間】

- 4月23日（火）～4月28日（日）
- 5月25日（土）～5月31日（金）
- 4月S3級以上テスト
- 5月S2級テスト



月曜日は休館日となります



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
4月分	2024年4月12日
5月分	2024年5月14日
6月分	2024年6月12日

今月の引き落とし日は、
4月12日（金）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。

バス出入口の乗降禁止！！

お子様の送迎は、下の駐車場での乗降をお願いいたします。施設前は横断歩道もあり、バスや一般車両の運行の妨げになりますので**大変危険です。おやめください！！**

*横断歩道の前後は道路交通法で駐停車禁止となっております。



駐車場内は遊ぶ場所ではありません！

駐車場はバスの出入りがございます。大変危険なので、遊ばないでください。

隣に公園があるので、そちらをご利用ください。

遊んでいた場合は注意させていただきます。