

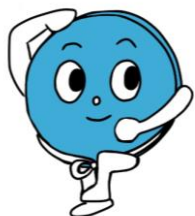
ビーとぼん

9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10月8日（火）◆



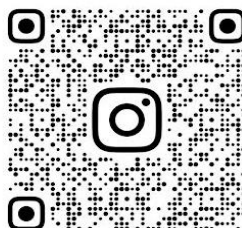
スポーツライフコミュニケイト

No. 310

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9月8日





子供教室		9月							10月						
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
火~金	15:00~16:00										1	2	3	4	5
	16:00~17:15														
	17:15~18:30	1	2	3	4	5	6	7							
土	8:30~9:30	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
	10:45~12:00								13	14	15	16	17	18	19
	12:00~13:15	15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26
	13:15~14:30	22	23	24	25	26	27	28							
	16:15~17:30	29	30						27	28	29	30	31		
日	10:00~11:00														
	11:30~12:45														

*ベビー・親子教室はホームページをご覧ください ■ 休館日 ■ テスト週間 *子供のコースはテスト週間は体験できません

通常 1日体験 1,100円 (税込み) (ご紹介者様がいると550円)
成人4回体験 4,400円 (税込み) (ご紹介者様がいると3,300円)

体験者氏名:				ご紹介者氏名:	
性別	男	女	年齢	歳	会員番号
住所	〒			住所	〒
電話番号:				電話番号:	

*この用紙をご入館時に提出ください。お申し込みは、お申し込みの欄に必ずお名前を記入してください。お申し込みは必ずお申し込みください。

558 SPORTS PLAZA HOUTOKU Sakon-yama 〒240-0035 横浜市保土ヶ谷区桜木4-48-6

スポーツプラザ報徳 左近山 スイミングスクール

神奈川県に於ける | 公認水泳教師在籍施設

045-351-6670

紹介キャンペーン



秋の
アクティブ
キャンペーン

紹介したお友達が入会すると
2024年12月の会費がお得に!!

紹介者1名入会で
2,000円

紹介者2名入会で
4,000円

紹介者3名以上入会で
6,000円

紹介した方が
体験すると
レッスン1回
券プレゼント
(テスト期間
使用可能)

* この用紙をご入会時にご提出いただけなかった場合、特典がご利用できませんのであらかじめご了承ください。印刷は必ず認印してください。

体験者氏名:				⑩	ご紹介者氏名:		⑩
性別	男	女	年齢	歳	会員番号	クラス	
住所 〒				住所 〒			
電話番号:				電話番号:			

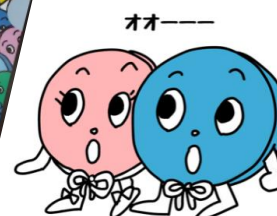
注意) 入会申込み時に必要なもの ①月会費(二ヶ月分)②金融機関の口座番号と届出印鑑③写真(3×4cm)
* 子供の場合諸経費あり * 詳しくはHP又はフロントまでお問い合わせください。

限定品

ヘルパーくん

クリアファイル残り僅か

250円



完泳証明証入りにピッタリ！

6級 25m 完泳するともらえる
賞状です。折らずに持って
帰る事ができるよ



タイム級の記録用紙に
ピッタリ！

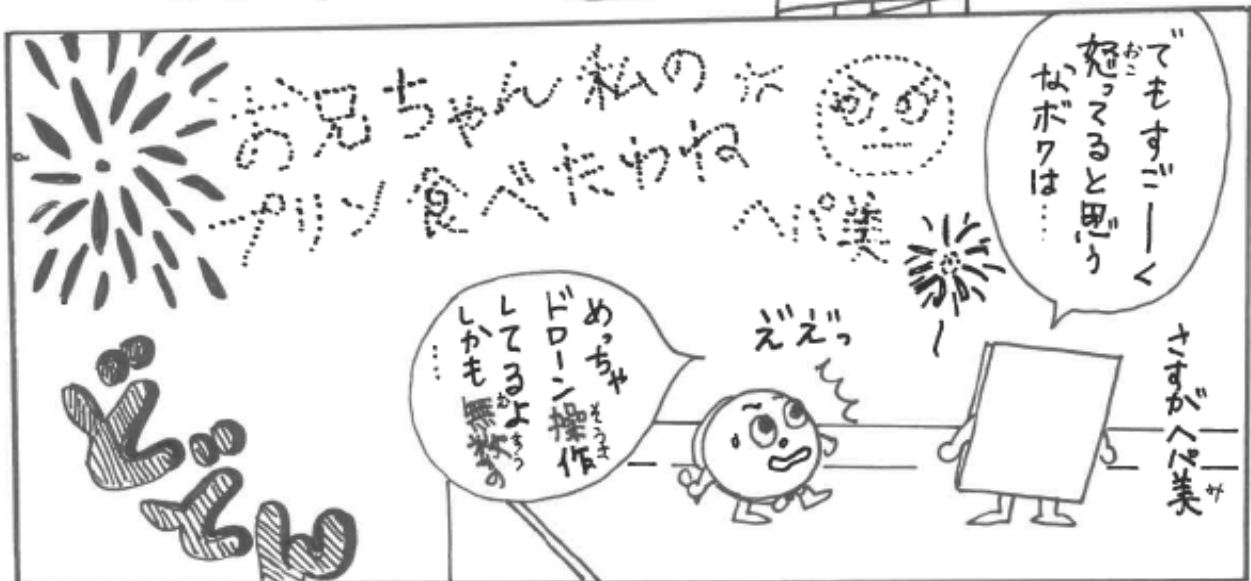
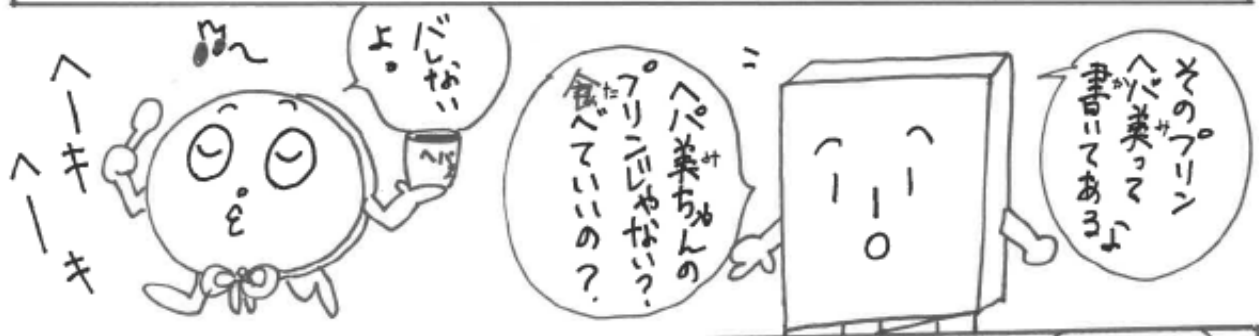
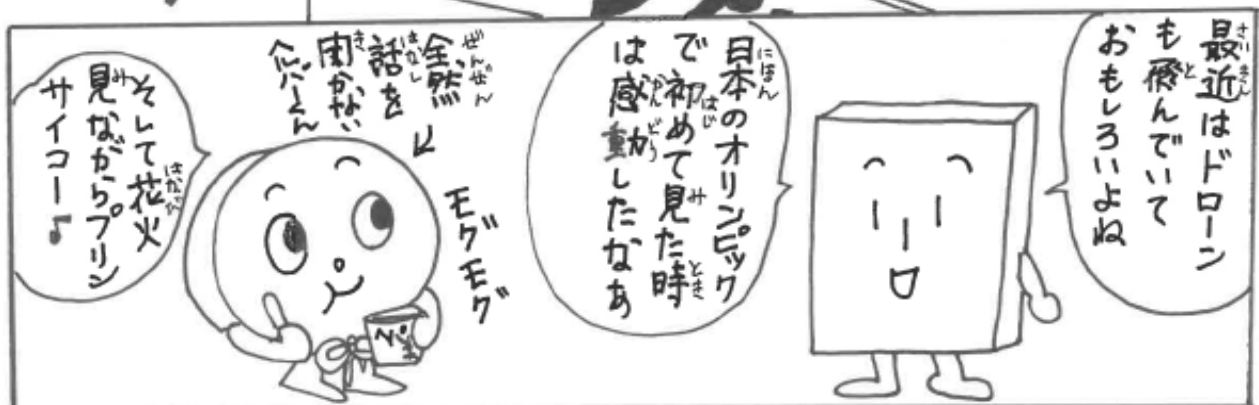


テスト用紙もきれいに
持ち帰りできるよ



お母さんの内緒な推しの
写真入れにも最適

月刊ヘルパーくんNO82



～・～美容と健康のコラム～・～

秋の肌とからだ

肌とからだを整えて、乾燥する季節を迎える準備を

夏の暑さが和らぎ、湿度が低下し始める秋。過ごしやすい時期ですが、紫外線など夏の間に蓄積したダメージの影響で、毛穴が目立ちやゴワつき、肌アレくすみといったトラブルが現れやすく、疲れや不調など、からだのトラブルを感じる方も多いようです。また、地域差はありますが、10月・11月に入ると乾燥レベルが急上昇してきます。肌が乾燥に向う前に、お手入れを見直しましょう。

秋に、肌とからだの不調になる理由

気温の変化にうまく順応できず、秋は疲れやだるさを感じやすい季節。夏に蓄積された紫外線の影響、冷房による疲れや冷え、熱帯夜の睡眠不足などにより、自律神経の乱れやストレスなどが重なり、肌の不調として現れることも。

紅葉とともに、日本列島を肌の乾燥前線が北上！

行楽の秋のお目当ての一つでもある紅葉ですが、紅葉が色づき美しくなる時期と地域は、肌の乾燥が始まる時期と地域が重なっています。お住まいの地域で、木々が色づいてきたと感じたら、本格的な保湿ケアが必要な合図です。

冬に向かって気温・湿度が下がると、肌のバリア機能も低下

夏の名残の9月は、まだまだ日差しが強く汗ばむ日も多いですが、10月に入る頃には、急激に朝晩の寒さを感じたり、ファンデーションののりが悪くなるなど、肌の変化を感じるように。湿度が低下し肌が乾燥してくると、角層の水分が蒸発し、肌アレ・小ジワといったトラブルに、角層のうるおいを保つ力も一気にダウンします。

外気の変化で角層状態が悪化

角層のうるおいが不足すると、肌内部の水分が蒸発して肌表面はカサカサの状態に。また、角層に隙間ができるため外からの刺激を受けやすくなります。

良質な睡眠を十分にとりこころとからだを健康に

疲れやだるさを感じたらまずは日々の睡眠を見直しましょう。

眠る1時間前までに、入浴をすませて。

人は体温が下がる時に眠気を感じるので、入浴から睡眠まで少し時間がある方がよく眠れます。

「眠りの香りサイン」を習慣にしてみませんか？

寝室や入浴時に、お気に入りの香りでリラックスを。よく眠れる香りを見つけたら、その香りは、眠りモードへ切り替えるサインになります。

枕や寝具は、からだに合っていますか？

何気なく使い続けていることも多い枕や寝具ですが、実は睡眠の質を大きく左右しています。年齢や、体型などで、自分に合う寝具も変わっていきます。よく眠れないと感じたら、新しい寝具を試したり、快眠グッズなどを上手に取り入れてみましょう。

乾燥と冷えを感じたら、いつものケアにマッサージをプラスして季節の変わり目は、気づかないうちに乾燥や冷え、風などの影響で肌の血行が悪くなりがちです。週に1～2回を目安に、セルフマッサージをプラスしてみましょう。

マッサージは面倒でなかなか取り入れられないという方は、どこでも誰でも簡単にできる「あいうえお体操」がおすすめです。声を出しても出さなくてもいいので、「あいうえお」と大きく口を動かしてみましょう。血行が促進され、美肌効果も絶大です。

首・手首・足首の3首をあたためる温活を

美しい肌と健康なからだを保つには、あたため美容がポイントです。コートを着るにはまだ早くてもからだは乾燥に外気の冷えを感じとってしまいます。

首・手首・足首の3首を冷やさないように意識してみましょう。外気の乾燥が厳しくなってきたら、外出時にストールやマフラーなどで鼻から首もとまですっぽりとガードすると、肌の乾燥予防にもなるので、おすすめします。

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
9月分	2024年9月12日
10月分	2024年10月15日
11月分	2024年11月12日

今月の引き落とし日は、
9月12日(木)です



*引落としが出来ていない場合は、フロントにてお支払下さい。



スポーツプラザ報徳で
一緒に働きませんか！



アルバイトスタッフ募集！

仕事内容:こども水泳教室(サブ)指導

資格:少し水泳をかじっていた方(指導法研修あり)

時間:主に15:00~18:30(週1からOK!)

待遇:昇給有/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！

16号車バス運行のお知らせ

令和6年10月1日（火）より、16号車の運行時間に変更となります。

改訂

10時45分クラス（F2）のみ運行

9月28日（土）までは、現在の時間で運行いたします。

ご利用いただいている会員の皆様にはご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。



●バスの乗り降りについて

バスを降りたら走らず、バスが発車してから左右を確認して歩きましょう。降りてすぐ走るととっても危険です。

●テスト週間 9月24日（火）～9月29日（日）

●9月15日（日）休館日

●11月23日（土）5年ぶりの水中運動会開催決定！
来月号で詳しくお知らせいたします。

報徳の情報をSNSで見よう！

