

スポーツライフコミュニケイト

No 145

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 5年 3月13日



びーとぼん

3月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色んな情報満載！今すぐチェック！！



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

-
- | | | |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 3月の予定 | ◆ |
| ◆ 諸手続きのご案内 | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

◆ 来月号発行予定日：令和 5年 4月10日（月） ◆

☆ 2月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11505 ・ 11447 ・ 11534 ・ 11469 ・ 11509

☆ 9級から8級へ合格☆

11431 ・ 11370 ・ 11369 ・ 11497 ・ 11419

☆ 8級から7級へ合格☆

11456 ・ 11495 ・ 11260

☆ 7級から6級へ合格☆

11345 ・ 11381 ・ 11212 ・ 11079 ・ 11336

☆ 5級から4級へ合格☆

11390 ・ 11160

☆ 4級から3級へ合格☆

11162 ・ 11216

☆ 3級から2級へ合格☆

11333 ・ 11353 ・ 11086 ・ 10920 ・ 11328

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

11143 ・ 11171

☆ 1級からS1級へ合格☆

10765 ・ 11070

☆ S1級からS2級へ合格☆

10883 ・ 10930

☆ S3級からS4級へ合格☆

10801

☆ S4級からS5級へ合格☆

10947

初！25m完泳

11399 ・ 11473 ・ 11146

6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に2023年2月分～2024年1月分までの引落日程のご案内致しますので
ご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2023年2月分	1月27日	2023年8月分	7月27日
2023年3月分	2月27日	2023年9月分	8月28日
2023年4月分	3月27日	2023年10月分	9月27日
2023年5月分	4月27日	2023年11月分	10月27日
2023年6月分	5月29日	2023年12月分	11月27日
2023年7月分	6月27日	2024年1月分	12月27日

令和5年3月の予定

令和5年 3月18日（土）～3月24日（金）泳力認定日

令和5年 3月25日（土）～3月31日（金）レッスン休止日

各種届出のご案内

★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。
クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。
※電話等では受け付けられません。

★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。

ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(令和5年1月31日現在の表)

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	少ない	多い	少ない
火	—	練習振替不可	少ない	少ない
水	普通	普通	多い	普通
金	—	多い	普通	普通
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	多い	多い	普通

~~~~~

## アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 3月に気をつけたいくすみケア

3月に入り、暖かな日がふえましたね。

洋服は薄手のものへと衣替えし、カラーもモノトーンからパステルをまとう機会も増える季節ですね。

3月の気をつけたいケアと言えば、顔のくすみ。

明るいカラーを身につけるようになると、くすみがより目立って気になってしまうのです・・・

冬の間の寒さから血行は滞りがちでそれがこの時期に蓄積して現われます。

血行不良、乾燥などの要因も重なってくすみが蓄積してしまった状態がまさにこの時期なのです。

これからさらに紫外線の影響、5月頃には皮脂分泌が過剰になることを考えると老化の原因はどんどん増えていく一方。

その時に起きている問題、気になるケアは速やかに解決していくことが重要です。

まさに3月は、乾燥と紫外線ケアの切り替え時期。

紫外線ケアは今ではもはや一年中すべきケアとなっており、冬でも日焼け止めを推奨していますが、3月は特に影響を受けやすいので、外出前に日焼け止めを塗ること、また、スキンケアをていねいに行い、紫外線の影響を受けにくい肌づくりをすることを心掛けたいですね！

季節の変わり目なので、保湿はもちろん重要ですし、肌の土台作りであるクレンジングをていねいに行うことにも意識をむけましょう。

肌に必要な水分油分を与えコンディションを整える。この基本ケアを続けることが、くすみケア、乾燥ケアに繋がります。そして、紫外線対策しっかりと行った先には・・・

春夏の毛穴トラブルや肌のごわつきといったお悩みが出にくくなるのです。

スキンケアはいつだって、この先作られる肌に繋がっていく。

未来の理想の肌は、今行っているケアが作りだすものなのです。