



スポーツライフコミュニケイト

No. 150

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 5年 8月14日

# びーとぼん

## 8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 ◆ 8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 9月11日（月） ◆

# ☆ 7月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11523 ・ 11589 ・ 11550 ・ 11604 ・ 11590 ・ 11612

☆ 9級から8級へ合格☆

11472 ・ 11510 ・ 11527 ・ 11541 ・ 11586 ・ 11303

11503 ・ 11615 ・ 11564 ・ 11600 ・ 11549 ・ 11570 ・ 11539

☆ 8級から7級へ合格☆

11565 ・ 11408 ・ 11598 ・ 11370 ・ 11593 ・ 11460 ・ 11195

☆ 7級から6級へ合格☆

11486 ・ 11309 ・ 11560 ・ 10975 ・ 11392 ・ 11141 ・ 11195

☆ 6級から5級へ合格☆

11489 ・ 11302 ・ 11314 ・ 11345 ・ 11245 ・ 11524 ・ 11420

11281 ・ 11133

☆ 5級から4級へ合格☆

11235 ・ 11217 ・ 11462 ・ 11324 ・ 11451

☆ 4級から3級へ合格☆

11174

☆ 3級から2級へ合格☆

11498 ・ 11402

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☆

11353

☆ 1級からS1級へ合格☆

11249 ・ 11171 ・ 11123 ・ 11269 ・ 11033

☆ S1級からS2級へ合格☆

11003 ・ 10797 ・ 10577

☆ S2級からS3級へ合格☆

10739 ・ 10944

☆ S3級からS4級へ合格☆

10842

初！25m完泳

11489 ・ 11326 ・ 11354 ・ 11480 ・ 11232

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7月の予定

令和5年 8月14日(月)～8月16日(水) レッスン休止日

令和5年 8月25日(金)～8月30日(水) 泳力認定日

### 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7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	少ない	普通	普通	普通
金	—	普通	多い	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	普通	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・小島』までご連絡下さい。

# ～美容と健康のコラム～

## 夏の紫外線でパサパサになってしまった髪をしっかりとケアしよう

夏の紫外線…知らないうちにパサパサヘアに…

強い日差しにさらされて

夏が終わり、気がつくと髪がなんだかパサパサになっている方はいませんか？夏の紫外線は、知らぬ間に髪や頭皮にダメージを与えています。秋が来る前にケアをして、サラサラでつややかな髪を取り戻しておきましょう。

**紫外線で髪はこんなにダメージが！**

強い日差しで髪が痛む理由は？

髪が紫外線で痛む理由は、髪の成分にポイントがあります。タンパク質でできている髪の内部はアミノ酸システインの結合で成り立っています。紫外線を浴びるとこの結合が壊れ、髪が痛んでしまうのです。またメラニン色素を分解してしまう紫外線B波は、髪のキューティクルも傷めてしまうため髪が痩せてしまうのです。

シャンプーによるケア方法

シャンプーケアが大切

夏のヘアケアにはポイントがあります。

- ・シャンプーの選び方

紫外線で傷んだ髪は疲れてしまっているため洗浄力が高いものより、低刺激のシャンプーが◎。

- ・頭皮マッサージをするようにケア

シャンプーによるケアは頭皮マッサージがおすすめ。疲れた髪をいたわります。

トリートメントによるケア方法

トリートメントでもしっかりケアしましょう

次はトリートメントをする際のポイントです。

- ・しっかりと成分を馴染ませる

トリートメントによるケアは補修が目的。シャンプー後の髪全体に馴染ませて、しばらく置いた後に洗い流します。

## アウトバスケアによるケア方法

### アウトバスでもできるケア

最後に、お風呂上りに行いたいケアについてご紹介します。

- ・アウトバスではトリートメントやヘアパック  
お風呂でシャンプーやトリートメントをするだけがケアの方法ではありません。お風呂から上がった後にも洗い流さないトリートメントやヘアパックを使って、痩せてしまった髪に栄養を与えましょう。

- ・商品の選び方

スタイリング剤にも補修成分が含まれたものがあります。紫外線によるダメージから守ってくれる成分を含んだ、洗い流さないトリートメントやスタイリング剤を選びましょう。

夏の終わりの髪は、体と一緒にぐったりしてしまっています。日々のケアでやさしくいたわって、パサパサにやせたしまった髪を、豊かなツヤのある髪に復活させましょう！今の自分に合ったケア用品をぜひ見つけてください。

