



スポーツライフコミュニケイト

No. 79

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成29年10月9日

びーとぼん

10月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…
色々な情報満載！今すぐチェック！！



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

-
- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆ 10月の予定 ◆
 - ◆ 諸手続のご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日： 平成29年11月13日（月） ◆

☆ 9月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

近藤 秀漣 くん 高橋 琉生 くん 堀内 瑛太 くん 三浦 芽生 さん 太田 權心 くん
岡本 湊空 くん 阿藤 悠太 くん 太田 夢望 さん 国城 和瑚 さん

☆ 9級から8級へ合格☆

山岡 莉子 さん 太田 心音 さん 堀江 亜門 くん 瀧澤 明日斗 くん 杉山 蓮 くん
木下 和奏 さん

☆ 8級から7級へ合格☆

秋山 大陽 くん 草野 丈翔 くん 野瀬 仁希 くん 菅根 千波 さん 山本 真史 くん
細井 江菜 さん 大山 陽菜乃 さん 吉田 愛奈 さん

☆ 7級から6級へ合格☆

樋口 英里 さん 高橋 颯恋 さん 津田 裕哉 くん 竹原 宏晴 くん 増田 心暖 さん
垣見 蓮衣 さん 谷田 莉緒 さん 中嶋 花凜 さん 寺村 紗良 さん 北村 良太 くん

☆ 6級から5級へ合格☆

高木 みなも さん 森 海人 くん

☆ 5級から4級へ合格☆

徳原 夕真 さん 谷澤 悠征 くん 清水 煌友 くん

☆ 4級から3級へ合格☆

久郷 真奈 さん 高森 美咲 さん 高木 柚花 さん 宮崎 大知 くん 増田 海斗 くん

☆ 3級から2級へ合格☆

篠田 真菜 さん 世森 天仁 くん 吉田 学人 くん 大橋 快成 くん

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☆

伊藤 杏奈 さん 高木 葉生 さん 桑原 佑芽 さん 高橋 優空 さん 世一 煌晴 くん

☆ 1級からS1級へ合格☆

松井 心優 さん 石原 楓真 くん 北村 恵一 くん 金戸 汰知 くん 北村 洋翔 くん

☆ S1級からS2級へ合格☆

畑中 康貴 くん 清水 亜弥 さん

☆ S2級からS3級へ合格☆

吉井 歩佳 さん

初！25m完泳

大橋 春心 くん 東野 まおみ さん 宮崎 莉瑠 さん 水野 聡太 くん

◇ 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。

下記に平成29年1月～平成29年12月までの引落日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。(27日振替用)

| 月会費等該当月 | 引落日 | 月会費等該当月 | 引落日 |
|----------|--------|-----------|--------|
| 2017年1月分 | 12月27日 | 2017年7月分 | 6月27日 |
| 2017年2月分 | 1月27日 | 2017年8月分 | 7月27日 |
| 2017年3月分 | 2月27日 | 2017年9月分 | 8月28日 |
| 2017年4月分 | 3月27日 | 2017年10月分 | 9月27日 |
| 2017年5月分 | 4月27日 | 2017年11月分 | 10月27日 |
| 2017年6月分 | 5月29日 | 2017年12月分 | 11月27日 |

平成29年10月の予定

10月23日(月) ～ 10月28日(土) 泳力認定日

10月30日(月) ・ 10月31日(火) 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。

在籍が多いクラスへの振替等を制限させて頂く場合もございますので、ご了承ください。

尚、入会をお断りさせて頂ける教室がございますので、

下記の表をご参照の程、宜しくお願い致します。(平成 29 年 8 月末現在の表)

| | 14:30~ | 15:30~ | 16:30~ | 17:45~ |
|---|--------|--------|-----------------|--------------|
| 月 | — | 普通 | とても多い | 少ない |
| 火 | — | 普通 | とても多い | 少ない |
| 水 | 少ない | とても多い | 入会注意 残り枠数若干名 | 少ない |
| 金 | — | 普通 | 入会注意 残り枠数若干名 | とても多い |
| | | 11:15~ | 10:00~ | 15:15~ |
| 土 | — | とても多い | 入会注意 残り枠数若干名 | 入会制限 教室定員 |



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、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

～美容と健康のコラム～

ハロウィン料理を作ろう 坊ちゃんかぼちゃグラタン

材料 (2人分)

| | | | |
|--------------|-----------|-------------|------------|
| 坊ちゃんかぼちゃ | 1個 (400g) | 玉ねぎ (みじん切り) | 1/2個 (80g) |
| ベーコン (みじん切り) | 35g | 小麦粉 | 大さじ1 |
| 無調整豆乳 | 80ml | とろけるスライスチーズ | 2枚 |
| オリーブ油 | 適量 | 塩・こしょう | 各適量 |
| パルメザンチーズ | 少々 | パセリ | 少々 |

- 1 かぼちゃは丸ごとラップをしてレンジ600Wで5分加熱する。種とワタを取り除く。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき中火に熱し、玉ねぎ・ベーコンを炒め塩コショウで調味し小麦粉を加え混ぜる。
- 3 豆乳を少しずつ加えて混ぜながら、スライスチーズを加え全体を混ぜ合わせる。
- 4 1の中に3を詰め、上からパルメザンチーズをふりかけトースターで10～15分こんがり焼く。

簡単かぼちゃクリームバウム

材料 (2人分)

| | | | |
|-----------------|------|--------------|--------|
| 生クリーム | 50ml | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| かぼちゃ (種とワタをとって) | 100g | シナモン | 適量 |
| ラム酒 (あれば) | 適量 | バームクーヘン (市販) | 小2個 |
| ビスケットやクラッカー | 適量 | ナッツ・ドライフルーツ | 適量 |

- 1 かぼちゃは一口大に切り、さっと水にさらして耐熱容器に入れ、ラップしレンジ600W2分半～加熱。皮を取り滑らかになるまで潰す。
- 2 ボウルに生クリームと砂糖を入れて混ぜる。ボウルを氷水につけながらハンドミキサーで角が立つまで泡立てる。
- 3 2に1を入れて混ぜる。シナモンとラム酒を入れて混ぜたらかぼちゃクリームの完成。
- 4 バームクーヘンの穴に3を詰め、表面にも塗る。かぼちゃの皮をカットしたものや、ナッツをのせ、ジャックの顔を作ったら出来上がり。



※ 作ってすぐより、冷蔵庫に数時間入れて馴染ませると、クリームの水分とかぼちゃの香りがバームクーヘンに移りしっとり一段と美味しくなります。

cookpadより