

Pースマイル

ピュアスポーツ
福島南スイミング
VOL.116
2020年11月発行

『2020タツキの話』

所長 柿崎辰弥(タツキ)

『レモン水』

■日頃よりピュアスポーツ福島南スイミングに通って頂き感謝申し上げます。

タツキが南スイミングに来て一ヶ月が経ちます。あつという間の毎日です。充実している。という事ですね。そんな中、外も寒くなってきたり寒暖差が激しく風邪をひきやすい季節になりました。最近のタツキのマイブームは風邪予防の為に「レモン水」を毎日飲むことです。レモン水の効果は、香りによるリラックス作用が得られることです。アロマセラピーなどに用いられるレモン果汁を摂取するとリラックス作用と関連があるとされている脳波(α波)の拡大があるそうです。そして風邪予防にはレモンはビタミンC。体内に侵入した細菌に対抗する役割を持つ白血球やリンパ球はビタミンCをたくさん含んでいます。ビタミンCを摂取すればウイルスに対する白血球やリンパ球の抵抗力が強くなり、風邪の予防につながると考えられます。又、美白効果もあるそうです。その他にも、クエン酸によるキレート作用で骨を丈夫にしたり、「ダイエット効果」もあるかもしれない。なんて噂も！効果がありましたら皆さんにもお伝えしますね！！

☆ 11月 HAPPY♡WEEK ☆

11月はなんと！遊び時間に宝探しをするよ～♪

宝を探し当てることができたら、みんなが大好き『ガチャガチャコイン』がもらえるよ！

日時：11月10日(火)～14日(土) 遊び時間内に行います！

※コロナ対策をしっかりと行い実施します。



まっちゃん

Web限定キャンペーン

【期間限定】

10/1(木)～11/28(土)

【体験日程】 11/7(土)・14(土)・28(土)

【時間】 12:00～12:40

【対象】 3歳～小学生のお子様

【定員】 各回 10名)

【料金】 無料

ベビー・親子コース
水中改善コースも
随時、無料体験
実施中です！！

水中写真撮影のお知らせ

例年に引き続き今年も水中写真撮影を行いますのでよろしくお願ひいたします。

【期間】12月1日(火)～12月5日(土)の5日間

【場所】ピュアスポーツ福島南スイミング

【時間】通常レッスン時間

【対象者】水中改善ベビー、親子、学童コースの会員様

※尚、欠席した場合は、期間内に振替で来て頂ければ撮影することができます。撮影した写真は後日購入することができますのでお手紙にてお知らせ致します。

泳力認定について!

泳力認定とは、一般社団法人日本スイミングクラブ協会が定めた全国統一の子どもたちがどのくらい泳げるかを認定するものです。泳力認定は37レベル以上のお友達は申請することができ、80レベル以上で4種目完泳していれば、飛び級で3級を申請することもできます。認定を受けた泳力は文部科学省認定のため、進学の際に内申書に書くことができますので、是非将来の進路にお役立てください。1級認定者にはパスポートを付与し、泳力認定合格者全員に、アイス券をプレゼントします。次回、11月28日(土)が締め切りとなっていますので、この機会に泳力認定をぜひ取得してみませんか? よろしくお祈いします!



ハロウィン Week

ありがとうございました♡

10/20(火)~24(土)はハロウィンWeekでした

かわいい仮装やおもしろい仮装で

ピュアに来ていただきありがとうございました。

これからも楽しいイベントを企画していきますので

楽しみにしててください(*´▽`*)

まゆぼん



 ピュア記録会報告
 


先月の10月10日(土)にピュアスポーツ福島南スイミングの選手コースの水泳記録会が開催されました。この記録会は本来であれば毎年、宮城県のグランディ21という公認プールでピュアスポーツ全ての選手コースが参加する大会です。しかし今年はコロナウィルスの影響もあり、県外への移動が出来ませんでした。今回は、通信記録会になりましたが多くの選手が参加し、日頃の練習の成果が出せていたと感じました。普段のタイム測定とは違い、大会形式で行う中で低学年の選手や大会に参加したとこがない選手も良い緊張感で泳げたと思います。今後、選手の活動がどうなるか不安な日々が続きますが選手一人一人がの自己ベストを出せるように頑張っていきます！応援宜しくお願い致します。

JO

スペシャルガチャ Week

きかん まいつきさいご れんしゅうび
 期間 毎月最後の練習日

ないよう がっ けん
 内容 10月はいつでもできる券

がっ たいかい
 11月ジャンケン大会

がっ
 12月ベストでもガチャコインGET

がっ
 1月おみくじガチャ

がっ
 2月バレンタインガチャ

がっ まいつきさいご れんしゅうび とうじょう
 2月までの毎月最後の練習日にはスペシャルガチャが登場するよ！

やす れんしゅう き めざ
 休まないで練習に来てレベルアップを目指そう！

◆経理からのお知らせ◆

こんにちはサトポンです！10月のハロウィン week は仮装してくれた皆さん、ありがとうございました。とても可愛くて癒されました♡

だんだん寒くなってきたので、体調管理に気をつけてお過ごしください(^^)

◇サトポンからのお願い◇

- ・12月分の会費引き落とし日は、みずほ銀行などの県外銀行は11月27日（金）に引き落としになります。その他の東邦銀行や福島信金、JA、郵便局などは11月30日（月）に引き落としになりますので、よろしくお願い致します。
- ・郵便局の方で11月30日（月）に引落せなかった場合、12月10日（木）に再引き落としがかかりますので、よろしくお願い致します。
- ・万が一会費の引き落としができなかった場合、大変恐縮ではございますが窓口にてお支払いいただきますよう、お願い申し上げます。
- ・退会を希望される方は退会される月の20日までに窓口にて届出の提出をお願いいたします。

11月の予定

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

11/8(日)エリア水泳記録会

11/10(火)~11/14(土) 休館日

※塗り潰されている所は休館日になっております

編集後記

担当 オーズ

だんだん寒くなってきましたね。寒いのが苦手なので朝起きるのが大変になってきます。が二度寝しないように頑張ります！

さて、寒くなってくるプールに行きたくなったり、子ども達が多くなり、子ども達も小学生の頃、オーズが通った宮城のピュアに通った記憶が、あんなに思い出が、大丈夫かならと体を作ると、切まだしずいてます！