



おは！おは！しんぶん8月



イベント情報



【RSC夏休み3日間集中プール練習会&勉強会】

夏休み最後の思い出にみんなで、宿題とプールをおもいっきり頑張りませんか？

日程：8月27日(火)～29日(木) 3日間
時間： 9:00～ 9:45(勉強)
10:00～ 11:00(スイミング)

定員：40名
対象：レイスポーツクラブ岡山 スイミング会員
《6歳以上の8級(ウサギ)～3級(ライオン)》

参加費：4,200円(税込)

*キャンセル、欠席の場合でも返金できません。尚、ご都合上出来ない場合は、本科コースにて振替練習して頂けます。



*** 3日目にテストがあるので合格するチャンス！**



保護者の皆様へ 無断駐車取り締まりについて

最近、無断駐車車両が増えている為、取り締まりを強化させていただきます。クラブご利用者の皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、駐車場確保の為、取り締まりとして無断駐車車両と思われる車のフロントガラスに車番を控えた旨の紙を取り付けさせていただきます。万が一、間違っ関係車両に取り付けたなど、不手際があった際は、誠に恐れ入りますが、フロントまでご連絡いただきますようお願い申し上げます。

レイスポーツクラブ岡山 支配人



プール開放 8月25日(日)

13:00～16:00

会員200円 一般300円

*友達といっしょに来て下さい！



休講日

8月11日(日)～17日(土)

*12・13・14日は振替指定日です

8月11・15・16・17日
*振替指定ではありません



選手紹介



この夏、レイスポーツクラブ岡山の『選手コース』に在籍する選手が、全国大会及び中国大会の予選を突破し、本選に出場する事が決定しました。皆様の温かいご支援を頂きますよう、お願い申し上げます。

【全国高校選手権水泳競技大会】

8月17日～20日 長崎県開催

- ・原田 淳平くん(岡山工業高 1年)
- ・森田 夢さん(創志学園高 2年)

【全国中学校水泳競技大会】

8月21日～23日 静岡県開催

- ・房野 泰知くん(岡大付属中 3年)
- ・寺岡 拓海くん(妹尾中 3年)
- ・堀田 晴菜さん(岡大付属中 3年)
- ・猪俣 光里さん(御南中 3年)
- ・高橋 美空さん(福浜中 1年)

【中国中学校水泳競技大会】

8月8日～9日 岡山県開催

- ・渡辺 成瑠美さん(操南中 3年)
- ・寺坂 光智さん(白陵中 2年)



振替システムのお知らせ

レイスポーツクラブ岡山ではメールでの振替システムを推奨しております。振替システムにつきましては、下記の内容を確認の上、ご利用ください。よろしくお願い致します。

- ①練習参加当日の12時までに ray0101@po1.oninet.ne.jp 宛にPC、携帯、スマートフォン、タブレットのメールにてご連絡ください。
- ②土曜日への振替は在籍者多数のため、お受けしていません。
- ③日曜日への振替に関してはB7コース(9級～6級)は定員制に。C7コース(5級～特級)は人数の制限なくお受けいたします。
- ④日曜日への振替は前日の12時までにご連絡ください。
- ⑤振替での出席予定日をお休みされる場合は必ずご連絡ください。(ご連絡のない場合は【出席扱い】になります。)

※電話での振替も上記内容と同様に受け付けております。当日の練習人数をスムーズに把握し、より良い指導をするためにこのシステムを設けております。

ご理解、ご協力よろしくお願い致します。



レイスポーツ 栄養講座

【夏バテ対策】

水分や栄養不足を始め、強い疲労や睡眠不足、炎天下に長時間いたり、暑い室内での仕事や運動などで、激しく体力を消耗してしまう事などが、主な要因です。

そこで...

暑い夏は、基礎代謝が高まるので、タンパク質を多く消耗します。ですから、タンパク質の摂取とエネルギーの代謝に欠かせない、ビタミンB1をとりましょう。

『夏バテに効く食べ物』

うなぎ、たまご、豆腐、枝豆、トマト、鶏肉、豚肉、牛肉、チーズ、レバー、かぼちゃ、かんきつ類(みかん、きんかん、れもん、グレープフルーツ)などがあります。



8月11日(日)

全館休館日となっております。

☆テスト週間のおしらせ☆

8月26日(月)～31日(土)
*今月は日曜日クラスのテストはありません。