

# 京都ファミリースイミングクラブ

## 4月 アクアプログラム

2020/4/1~4/28

	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	~	18	30	19	30	20	30	21	30	22
月			前田	ヘルシーウォーキング 10:05~10:50		らくらくスイム(平泳ぎ編) 11:10~11:55 前田		ヘルスウォーキング 12:05~12:30 前田		ライトマスターズ 12:40~13:30 清水												
火			前田	ヘルシーウォーキング 10:05~10:50		のんびりスイム(クロール編) 11:15~12:00 前田		はりきってスイム(クロール編) 12:10~13:00 前田												アクアウォーキング 20:00~20:25 中村		
水						ベビースイミング 11:00~11:50																
木			橋本	ヘルシーウォーキング 10:05~10:50		すいすいスイム(バタフライ編) 11:15~12:00 清水		マスターズスイム 12:10~13:00 清水														
金			清水	担当変更	ヘルシーウォーキング 10:05~10:50	のんびりスイム(背泳ぎ編) 11:15~12:00 清水	担当変更	アクアフィットネス 12:05~12:30 清水	担当変更	ステップアップスイム(バタフライ編) 12:40~13:25 清水												
土						ベビースイミング 11:00~11:50														トレーニング やさしいトレーニング 20:00~20:45 安本		
	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	~	18	30	19	30	20	30	21	30	22

午前の部		プール利用時間	午後の部
月~金		10:00~14:00	19:00~21:00
土			19:00~21:00
祝日		10:00~14:00	

\* 成人クラスは、日曜日の利用がございません。

\* 都合により一部プログラムを変更する場合があります。

\* 月~土の14:00~19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。

\* 平日の月~土は21:30 祝日は14:30 で閉館いたします。

\* 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。

\* 体調の悪いときは利用をお控えください。

《レッスンプログラムの見方》

開始時間と終了時間

アクエクササイズ  
12:00~12:30



TEL 075-323-2660

台風(特別警報・暴風警報)について、京都市に警報が出た場合、臨時休校・営業時間の短縮・レッスン中止など急遽決定する場合がございます。不明な点がございましたら、HPもしくはクラブまでご連絡いただきますよう、よろしくお願い致します。

# ★ アクアプログラム ★

## （泳げない方・初心者の方にお勧めです）

ヘルシーオーキング… 泳げない方でも安心。水の特性を活用し水中運動を行います。(45分)★★  
アクアフィットネス…水の特性を利用して様々な体質予防改善を目的に行います。(25分)★★  
ヘルスウォーキング…水の中での基本的な歩き方や動きを行います。(30分)★  
アクアウォーキング…少しずつ強度を上げながら多彩なウォーキングを行います。(25～30分)★  
のんびりスイム…全く泳げない方のための初心者クラスです。あなたのペースで指導します。(45分)★  
らくらくスイム…少し泳げるようになった方のためのレベルアップクラスです。(45分)★  
すいすいスイム…4泳法の基礎練習を個々のレベルに合わせて指導します。(45分)★★  
ステップアップスイム…初級から中級者向けの4泳法技術練習をします。(45分)★★

## （中級・上級の方にお勧めです。）

はりきってスイム…4泳法の基礎から応用までレベルアップ練習を行います。(50分)★★★  
ライトマスターズスイム…4泳法の技術指導を中心に指導します。(50分)★★★  
マスターズスイム…マスターズ水泳大会にむけて、泳ぎ込みを行います。(50分)★★★★  
やさしいトレーニング…コーチがメニューを作成しレッスンします。(900～1200)(50分)★★★  
トレーニング…コーチがメニューを作成しレッスンします。(1200～1800m)(50分)★★★★