

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											
							担当変更		担当変更													
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													
							ベビースイミング 11:00～11:50															
水						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													
木			橋本	ヘルシーウォーキング 10:05～10:50		すいすいスイム(背泳ぎ編) 11:10～11:55	橋本	アクアウォーキング 12:05～12:30	橋本	トレーニング・やさしいトレーニング 12:40～13:30	前田											
金			清水	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	アクアフィットネス 12:05～12:30	清水	ステップアップスイム(バタフライ編) 12:40～13:25	清水											
			担当変更				担当変更		担当変更													
							ベビースイミング 11:00～11:50															
土																						
	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	～	18	30	19	30	20	30	21	30	22

4月1日から
スタート！

ディ会員のご利用は全日11:00からとなります

	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、日曜日の利用がありません。

- * 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

↓

アクアエクササイズ
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けますよう、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）

ヘルシーウォーキング… 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)★★★

マスタースイム…マスタース水泳大会にむけて、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)★★★★