

京都ファミリースイミングクラブ

9月 アクアプログラム

2020/9/2~9/29

	9	10	11	12	13	14	18	19	20	21	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(背泳ぎ編) 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	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">祝日の案内</p> <p style="font-size: 1.5em; color: blue;">9月21日(月) 9月22日(火)</p> <p>プールの利用時間は 10:00~14:00</p> <p>ヘルシーウォーキングは <u>休講です。</u></p> <p>★午後の部は休講です</p> </div>										
火		林 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 林	はりきってスイム(平泳ぎ編) 12:10~13:00 前田												
水			ベビースイミング 11:00~11:50	すいすいスイム(クロール編) 11:15~12:00 林	マスターズスイム 12:10~13:00 清水											アクアウォーキング 20:00~20:25 中村
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) 11:10~11:55 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		林 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 林	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(クロール編) 12:40~13:25 清水											
土	ディ会員のご利用は全日11:00からとなります											トレーニング やさしいトレーニング 20:00~20:45 中村				

	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。水の特徴を活用し水中運動を行います。(45分)★★
- アクアフィットネス…水の特徴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)★★★★