

京都ファミリースイミングクラブ

5月 アクアプログラム

2021/5/12 ~ 6/8

	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						
火		萬所 ヘルシーウォーキング 10:05~10:50 担当変更	のんびりスイム(クロール編) 11:15~12:00 萬所	はりきってスイム(平泳ぎ編) 12:10~13:00 萬所	ベビースイミング 11:00~11:50 担当変更						
水			すいすいスイム(クルール編) 11:15~12:00 萬所	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	ベビースイミング 11:00~11:50	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	<p>ディ会員のご利用は全日11:00からとなります</p> <p>時短営業のご案内</p> <p>5月12日(水) ~ 5月31日(月)</p> <p>上記期間は午後部のご利用時間はできません。</p> <p>19:15閉館となります。</p> <p>レッスンは休講となります。</p> <p>時短営業が解除され次第通常営業となります。</p>										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。

時短営業のご案内

5月12日(水) ~ 5月31日(月)

上記期間は午後部のご利用時間はできません。

19:15閉館となります。

レッスンは休講となります。

時短営業が解除され次第通常営業となります。

《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)★★★★