

京都ファミリースイミングクラブ

1月 アクアプログラム

2020/1/6~2/2

	9	10	11	12	13	14	18	19	20	21	22
月		前田 担当変更 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 担当変更	ヘルスウォーキング 12:05~12:30 前田 担当変更	ライトマスターズ 12:40~13:30 清水	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>1月6日から スタート!</p> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>祝日のご案内 1月13日(月)</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 休講です。</p> <p>★午後の部は休講です</p> </div>					
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(平泳ぎ編) 12:10~13:00 前田	アクアウォーキング 20:00~20:25 中村						
水			すいすいスイム(クロール編) 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(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		竹内 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 竹内	アクアフィットネス 12:05~12:30 竹内	ステップアップスイム(クロール編) 12:40~13:25 清水						
土	デイ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)★★★★