



水泳教室

体操教室

京ファミ



〒615-0072
京都市右京区山之内池尻1-1
京都ファミリー3F
TEL 075-323-2660
発行責任者
清水 勇胤 しみず はやたね
作成者
上村 智志 うえむら さとし
<http://www.kfscz.jp>

通信7月号

水泳シーズン 到来！！

外の気温が暑くなってきましたねー。日差しが強い日も多くなり汗ばむ季節となりました。体調変化には十分に気を付けてこまめな水分補給をしましょうね。体操クラスはもちろん、水泳クラスでも授業中は汗をかきます。授業前には飲み物を飲んでから参加してくださいね。

さて、夏シーズンとなりました。水泳シーズン到来です！！日頃の練習の成果をぜひ発揮してスイスイ泳いでみましょう♪きっと上達を実感して今よりもっと普通の授業が楽しくなりますよ♪ まだまだ泳ぎ足りなかったり、もっと泳げるようになりたい方は短期教室に参加しましょう！上達間違いなしの短期教室でどんどんレベルアップします！新しい泳法に挑戦したりスピードアップを目指したり、目標に向けてどんどん取り組みましょう。

「どんどん上達 ぐんぐん成長」

この夏に運動神経をどんどん発達させましょう！



夏休み
短期教室
～強い身体と心を育てます！～
7月21日(月)よりスタート！！

絶対!!
おすすめ
1日体験
教室
体験者大募集!!

コース

子供コース
成人コース

・ベビー・幼児・児童スイミング
・幼児・児童体操
・ヘルシーウォーキング
・フリー



体験日

7月組 7月 2日 水 ▶▶▶ 7月15日 火
7月組 7月23日 水 ▶▶▶ 7月29日 火

体験料

体験料 1,100円 (税込)

※体験希望日2日前までにご予約下さい。
体験後1カ月以内に 体験料キャッシュバック!!

詳細!



持ち物

ご登録お願いします (営業に関する緊急情報をご案内します)

LINE

営業に関する情報をいち早くご案内します

LINE公式アカウント

◆◆◆登録方法◆◆◆

LINEの「友達追加」から
ID:@kyofamiscを検索するか
右記のQRコードを読み込んで下さい。



台風時の警報発令についてご確認ください。

- ①京都市内で暴風警報が発令された場合は、休講となります。
 - ②その他の警報につきましては、原則として授業を行います。(大雨・洪水・波浪・高潮等)
 - ③気象特別警報が発令された場合は、休講とさせていただきます。(大雨・洪水等)
 - ④地震発令時は、その都度状況に応じて判断いたします。
- 判断がつきにくい場合は、当クラブまでお問い合わせ下さい。
また、当クラブホームページ又は公式LINEでも暴風警報が発令された際、ご報告いたしますのでご確認ください。
TEL 075-323-2660



マーベラス情報

7月組の測定種目は？

7月組の在籍数は

129名です。



バタフライ

マーベラススイマー 30名
 エクセレントスイマー 18名
 ウルトラスイマー 12名
 ハイパースイマー 21名
 スーパースイマー 13名
 1級 35名

マーベラス制度には、タイムアップを目標とした「アスリートグレード」、フォームを磨くことを目標とした「デモンストレートグレード」があります。毎月ポイントを獲得するために、まずはデモンストレートグレードに挑戦しましょう。マーベラススイマーまでポイントを獲得したらタイム計測のアスリートグレードにチャレンジ！！



選手育成クラブ

習い事のスイミングからスポーツ競泳へ！

小学3年生以下で
8級到達者...

大歓迎！

対象 未就学児～小学生
 (当クラブ進級基準：30級取得者～)

時間 18:15～19:30

受付 フロントにてご案内いたします。
 お気軽にお声掛けください！

現在 31名の選手が在籍しています！

7月組・8月組の予定

毎月4週制の為、月初め・月末で、月組が変わる場合がございます。ご確認の上ご来館下さい。



7月組

《7月2日(水)～7月29日(火)》



8月組

《7月30日(水)～8月31日(日)》

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			2	3	4	5				1/30	1/31	1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29					24/31	25	26	27	28	29	30

7月組テスト週間
 7月16日(水)～7月22日(火)

8月組テスト週間
 8月18日(月)～8月24日(日)

進級テストについて

当クラブでは毎月進級テストを行います。進級テストは第3週目(カレンダーのアンダーライン)に行います。テストを欠席した場合、その月のテストは受けることができませんのでご注意ください。欠席された場合はテスト週以外に練習として振替をお取りいただけます。(週1回会員は月組1回・週2回会員は月組2回まで)毎月合格を目指してがんばりましょう！進級テストに関するご質問等はフロントまでお願い致します。

30級から使用します！！

足ヒシの練習効果！！



水泳の練習道具の一つとして用いられる足ヒシは・・・キック時に通常よりも負荷がかかるので持久力向上につながります。たくさん練習する体力や姿勢の安定に欠かせない運動項目ですので毎週しっかり練習して運動神経を発達させましょう！

足ヒシにはサイズがあります！靴のサイズを確認しておくと、えらびやすいよ♪

たくさん練習しましょうね！！