



水泳教室

体操教室

京ファミ 通信10月号

成人版

〒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
萬所 剛吉 まんどころごうきち
<http://www.kfscz.jp>



10月新プログラム! ご参加ください!

今月のアクアプログラム紹介

木曜日 11:10~11:40
色んなターンにチャレンジ 担当: 萬所

50m単位で泳いで心拍数を上げましょう!



50mで泳げてきたら、よりスムーズに泳げるためにターンを身につけましょう! このレッスンではクイックターンという1回転するターンもチャレンジします!

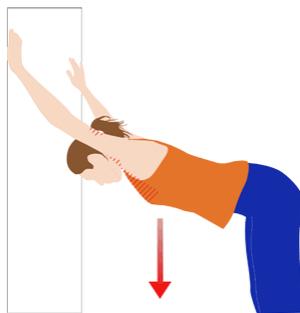
オススメ!

10月祝日営業のお知らせ

10月13日(月)

ヘルシーウォーキング・夜のクラスは休講となります。

肩のストレッチご紹介!



水泳と言えば、肩の柔軟性が第一に思い浮かぶ方も多いかと思います。特にきれいなストリームラインを作るには不可欠です。壁があればできますので、泳ぐ前後にぜひ行ってみてください。

肘は曲げずに両手をまっすぐ上に伸ばし、頭部の上のあたりに手をつきます。顎(あご)を地面に向けて近づけるように、ゆっくりと上体を下げていきましょう。



10月組カレンダー

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

★クラブからのお知らせ★

10月組は9/29~10/26までです。

10/13(月)は祝日営業となります。

●各種手続き締切日●

11月組クラス変更 10/12(日)まで

10月組の休会は 10/5(日)まで

10月末での退会は 10/20(月)までです。



水分補給を忘れずに

水泳は水中運動なので気づきにくいですが、**全身運動で大量の汗をかいています**。今の季節寒暖差も大きいです。**運動前、運動後とどちらもしっかりと水分補給をとっていただき、安全に施設をご利用いただけますようにご協力ください。**

体調や気分がすぐれない場合には運動を控えてこまめな水分補給を行ってください。



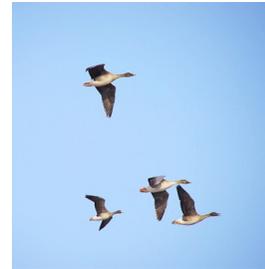
女性更衣室の台拭きタオルについてのお願い

女性更衣室の洗面台に設置しております、台拭きタオルに関して紛失が増えております。**ご利用になりましたら、使用済みBOXに入れていただきますようお願いいたします。**今後も紛失が続くと、サービスを終了させていただく場合がございますので皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



二十四節気 ~寒露 (かんろ) ~

寒露 (かんろ) とは、夜が長くなり、露がつめたく感じられるころ。朝晩の冷え込みはきつくなりますが、空気が澄んだ秋晴れの過ごしやすい日が多くなります。夜空を見上げると、より美しくきれいに輝く月が見られます。



初候 10月8日～10月12日頃

鴻雁来 (こうがんきたる)

ツバメと入れ違いに雁が北から渡ってくる頃。雁は日本で冬を過ごし、暖かい春になるとシベリアの方へ帰っていきます。毎年、初めに訪れる雁を「初雁(はつかり)」と呼びます。

次候 10月13日～10月17日頃

菊花開 (きくのはなひらく)

菊の花がさく頃。各地で、菊の展示や菊まつり、品評会が行われます。菊には不老長寿の薬効があるとされ、旧暦9月9日の重陽の節句には、菊の花を酒に浮かべた菊花酒を飲む風習がありました。



末候 10月18日～10月22日頃

蟋蟀在戸 (きりぎりすとにあり)

蟋蟀が戸口でなく頃。この頃の蟋蟀は、夏から冬にかけて見られ、鈴のような音色を響かせるツヅレサセコオロギだと言われています。ギーच्छョンと機織りのように鳴く蟋蟀ではありません。



水泳教室

体操教室