

京都ファミリースポーツクラブで!!



# 冬休み 短期教室

運動神経 明るく発育! 明るく発達!  
60級進級制度® ⇒ 上達が早い!!

11月1日 土  
AM11:00より受付スタート!!



期間	日 程	内 容
1期間	12月25日(木)～12月27日(土)	体操/午前 水泳/午後

※開催時間は出席点呼、準備体操、採暖、乾燥、認定テスト、認定式等の時間を含んでいます。

参 加 費	ク ラ ス	本 科 生	一 般 生
	3日間80分クラス	7,480円(税込)	7,810円(税込)



公式アカウント  
の登録はこちら

LINE

★★★発行手順★★★

- 右下のQRコードを読み込んで下さい。
- お友達登録・完了
- クーポン発行
- 申込時にフロントでクーポンを提示。  
500円割引となります。



※既に登録されている方は自動的に  
クーポンが発行されます。

LINE割引は12/25(木)までとさせて頂きます。

早期の電話予約が  
おススメ!!   本科同時入会申込特典   2026年1月組入会限定!!



◆◆◆ご予約・お申込手順◆◆◆

- 電話にて下記詳細をお伝えください。  
①氏名 ②年令 ③短期クラス ④電話番号  
※上記4項目を伝え予約完了です。
- 予約有効期間は1週間です。
- 当クラブ受付にてお手続き下さい。
- 定員になり次第締め切らせて頂きます。

電話予約 (先着順)  
075-323-2660

短期教室お申込み後の  
本科お申込みの場合  
プレゼント  
水泳教室は 水着  
体操教室は 短パン

強い身体と心を育てます！

# 短期水泳教室



短期集中で泳法練習、水中運動を行い運動神経の発育を実感していただけます!!

2才半から受講していただけます。初めての習い事体験に最適です！水慣れ・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレーを当クラブ進級基準に順じてレベル別に指導いたします。最終日に認定テストを実施します。



【各クラス開催1週間前の時点で申込者15名以下の場合は実施いたしません。】

期 間	日 程	ク ラス	時 間	対 象	定 員
Aクラス	12月25日(木) ～ 12月27日(土)	午後	13:30 ～ 14:50	2才半 ～ 小・中学生	45名
Bクラス			15:00 ～ 16:20		45名

水慣れ・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレーを当クラブ進級基準に順じてレベル別のグループで指導致します。特に初めて参加されるお子様や低年齢のお子様に対してはプールに慣れるまでの事から指導し、プール内で楽しく遊びながら、顔を水につける→呼吸を止める→水中での繰返し呼吸→浮く→潜るといったレッスンを通して泳ぐ練習に入る準備(水慣れ)を行います。

ク ラス	本 科 生	一 般 生
3日間80分クラス	7,480円(税込)	7,810円(税込)

水慣れが完了しているお子様に対してはレベルに応じてクロール→背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライの順に各泳法を正しいフォームでキレイに泳ぐ事を目標にレッスンを行い、4泳法全て正しくキレイなフォームで泳げるようになれば日本水泳連盟競技規則に則った泳法、ターンを習得していきます。最終日に進級テストを実施し、お子様の泳力を認定しますので達成状況や教室での成果も分かりやすい水泳教室です。

**Power Up !! ★★★ 80分授業で上達速度が上がります★★★**

**一般 参加者 大歓迎 !!**



当クラブの通常レッスンに比べ20分間長いレッスンでは一般のお子様には楽しんでいただける内容を増加したレッスンを行い当クラブやコーチに短期間で慣れ親しんでいただくことができます。また、すでに会員のお子様には復習・予習を増加したレッスンを行い、今後の上達を加速することができます。発育、発達理論に基づき3日間で4日分の成果を目指します!!

春休み短期教室、夏休み短期教室でも多数のお子様にご参加いただき、成果を感じていただくことができました♪

マット！跳び箱！鉄棒！

# 短期体操教室



**短期集中でマット、鉄棒、跳び箱練習を行い運動神経の発育を実感していただけます!!**

年齢制限を設け、年齢に応じたレッスンを行うことで新学期前に備えたい運動能力を向上するレッスンを行います。マット、跳び箱、鉄棒を使用してバランス能力を高め、基礎体力を養い年齢に応じた「わかった！」+「できた！」+「おもしろい！」を体験することで、神経系の感覚機能を刺激し運動能力を高めます。認定テストで成果を判定します。



【各クラス開催1週間前の時点で申込者5名以下の場合は実施いたしませんのでご了承ください。】

期間	日 程	クラス	時 間	対 象	定 員
Aクラス	12月25日(木) ～ 12月27日(土)	午前	9:10 ～ 10:30	小学生	10名
Bクラス	<b>鉄棒短期教室</b>		10:40 ～ 12:00	年長～小学生	10名

全 クラス	本 科 生	一 般 生
80分クラス	7,480円(税込)	7,810円(税込)

ご存じですか？

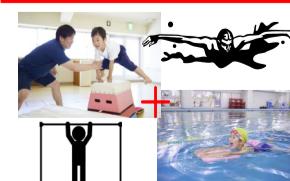
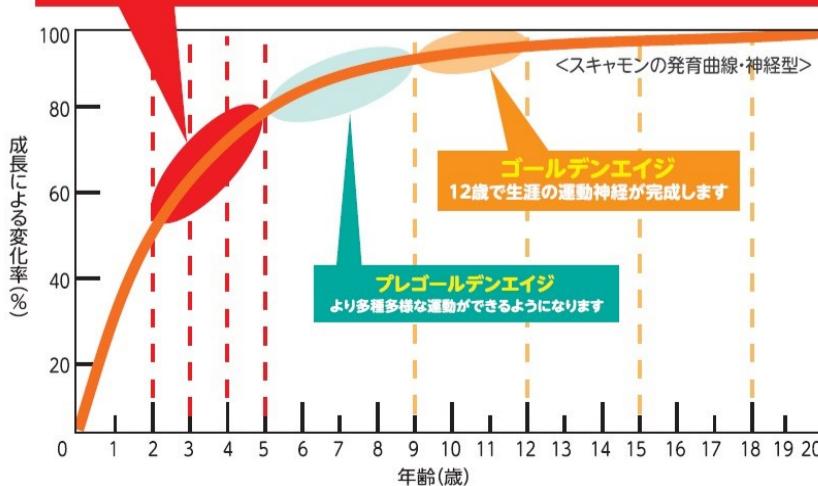
小さな時から **水泳・体操** をする事が  
**運動神経の発達** に繋がります!!

5歳までに運動神経の80%は決まります!!  
自然舎の水泳・体操教室におまかせください!  
(2.5歳からはじめられる教室は他にあまりありません。) ※体操教室は3歳からとなります。

スキャモンの発育曲線では5歳までに神経系統の80%、12歳までに100%（20歳までの発育）が成長するといわれており、幼児期が運動能力基礎を築くとても大切な時期といえます。また脳科学でもこの時期に運動能力を身につけたお子様は社会性が著しく育成されると立証されています。これらのことから幼児期は神経系、運動能力を育むゴールデンエイジと呼ばれています。

京都ファミリースポーツクラブではお子さまのこの時期の発育特徴を理解したスタッフが水泳、体操の技術指導を通じて健全な成長のお手伝いを致します。この上達・発育・成長を同時に育む指導がお子さまの上達速度を向上しています。ぜひこの機会にご参加下さい。

**水泳+体操の相乗効果!!**



“姿勢をコントロールする能力” “物や人の動きに対して予測・判断する能力” “スピードやリズムをコントロールする能力” を身につけるためには多様な運動をすることが必要であるといわれています。この能力を身につけるために水泳と体操を同時期に練習を行うことで効果が高まります。

2025年10月28日(火)～12月23日(火)

# 体操教室

## 体験強化期間

### のご案内

今なら、人気クラスの(16:10～)の  
児童クラスも空きのあるクラスもございます。

※詳細はお問い合わせください。



#### 体操運動を行うメリットとは…

体操運動を行っていると、**突発的な行動を取りにくく、「論理的思考」が身につく**ことが脳科学的に立証されています。

また、**関節の可動域も大きく自体重もまだ軽い**のでケガをしにくく、思い切った動作を取れて運動感覚が身につきやすい時期です。

水泳在籍者の皆様に、お得な特典をご用意しました！この機会に是非『水泳+体操セットコース』をご検討ください！



2015年11・12月組・2016年1月組から  
体操教室セットコースを受講開始される方対象

★体操教室セットコースにクラス変更で

●本来、Tシャツ+短パンをご購入のところを…

**Tシャツ+短パン**  
の指定用品をプレゼント!!



※6ヶ月以内のクラス変更・退会はプレゼント用品が買い取りとなります。

※指定用品ジムナスノート(¥2,200)はご購入となります。

フロントにて体験日をご予約ください！