

〒615-0072 京都市右京区山之内池尻1-1 京都ファミリー3F TEL075-323-2660 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

# 温水な一ルで元気に気置しようか

当クラブのプールは冬場でも31度以上の水温があります。

たくさん泳げば汗をかくこともある温度です!小さなお子さまも安心して授業に参加していただけます♪授業後には採暖室で体をしっかり拭いてから帰ります。



冬の間もたくさん泳いで健康な体を作ることで風邪等 の流行病にも負けないようにしましょう!



# 第3回2167月27月2月1日

たくさんの方に申込みしていただいています! 練習の成果を発揮して表彰台を目指しましょう! 無料特別練習会もありますので 初めてでも大丈夫!!

日時 11月24日(月・祝) 10時競技開始予定

参加費 5,500円 (税込)

対象 緑帽子(30級)~1級までの本科生

#### 特別練習会を行います

〈期 日> 練習会は計4回行います!(1回~参加OK)

10月26日 • 11月2日 • 11月9日 • 11月16日 (日曜日)

<時 間> 16時00~17時00分(10分前より受付します)

<参加資格> スイムフェスティバル参加者

<内 容> 飛込みスタート・競技規則の確認

実際のレースを想定してスタート練習を行います。普段の練習では実施しない飛込みスタートなので始めはドキドキするかもしれませんがすぐに楽しく感じますよ!

かっこよくスタートして1位を目指しましょう!!

#### 水泳が上達する方法は・・・



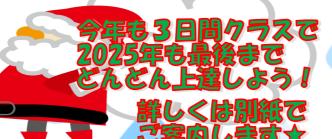
それは…お休みしないことです!!毎週元気に練習することで確実に技術が向上します。また、反復練習は運動機能を高め、発育発達も促進します。正規クラスでたくさん練習して毎月進級していくことが水泳を上達する大切なポイントです!



対象:2.5歳~中学生

内容:水慣れ~4泳法

期間:12/25~12/27



#### 1 1月1日(土)受付スタート!

# 1 Instagram

最新チラシやイベント、体験の案内等様々な情報を発信します!! 公式LINEとあわせてご登録を おわがいいたします!



## 選手育成クラス

京都地域各大会の入賞者が多く在籍しています

対象

未就学児~小学生

(当クラブ進級基準:30級取得者~)



18:15~19:30

(体操15分・レッスン60分)



## ◆◇◆◇11月組·12月組の予定◆◇◆◇

11月組(10月27日月~11月23日日)

12月組《11月26日以~12月23日以》

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

11月組テスト週間 11月10日(月)~11月16日(日) 12月組テスト週間 12月10日(水)~12月16日(火)

#### 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。

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。

#### 祝日営業のお知らせ

11月3日(月)は祝日営業となります。

11月24日(月)・25日(火)は休館日となります。12月24日(水)~31日(水)は休館日となります。

#### 各種お手続き期限につけて

	11月組	12月組
休会	11月2日	12月2日
クラス変更	10月12日	11月16日
退会	11月20日	12月20日

