



水泳教室

体操教室

成人版
京ファミ
通信 2026年1月号



〒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
<http://www.kfscz.jp>

2026年もよろしくお願いたします。

2025年は当クラブをご愛顧いただきまして誠にありがとうございました。今年も皆様が健やかで生き甲斐のある日々をお手伝いできるように、スタッフ一同努めてまいります。

2026年も、京都ファミリースポーツクラブをよろしくお願いたします。



祝日営業のお知らせ

1月12日(月)

上記、祝日営業となります。ヘルシーウォーキング及び夜の成人クラスは休講となります。ご注意ください。

アクアプログラムのご紹介

今月の

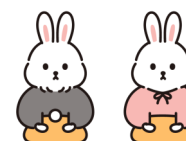
アクアプログラム紹介

金曜日 12:40~13:25
じっくりスイム 担当:上村



初級の方ご参加いただけます！
各泳法のスキルアップを目指しましょう！

3ヶ月の泳法固定のレッスンです。その泳法をじっくりと習得したいかたにおすすめです！毎週の練習でスキルアップを目指していきましょう！



1月組カレンダー

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

★クラブからのお知らせ★

当クラブは1ヶ月を「28日制」として運営しております。1月組は1/5~2/1までです。

●各種お手続き締切日●

2月組クラス変更 1/25まで

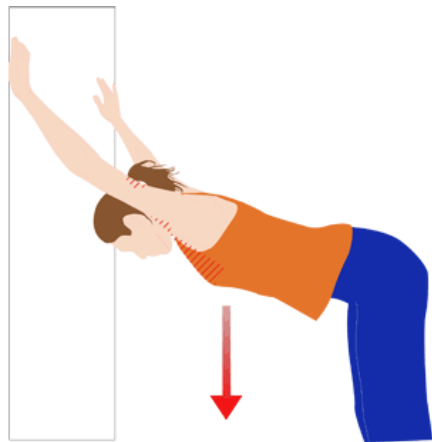
1月組の休会は 1/11まで

1月末での退会は 1/20まで



肩のストレッチのご紹介

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。



レッスンご参加についてのお願い

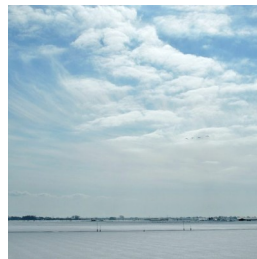
各スイムレッスンに関しましては、**レッスン開始から15分まで途中参加いただけます。開始時間から15分以降の途中参加はご遠慮いただきますようお願いいたします。**

各スイムレッスンはウォーミングアップも含めたものになっておりますので、皆さまの安全のためご理解をお願いいたします。



二十四節気 ~小雪(しょうせつ)~

小雪(しょうせつ)とは、雪が降り始めるころ。まだ、積もるほど降らないことから、小雪といわれたようです。お世話になった方に、感謝の気持ちを贈るお歳暮の準備をする期間でもあります。



初候 11月22日～11月26日頃

虹蔵不見 (にじかくれてみえず)

曇り空が多くなる頃。陽射しが弱まり、虹を見ることが少なくなります。見ることができても、夏の空のようなくっきりとした虹ではなく、ぼんやりとすぐに消えてしまいます。

次候 11月27日～12月1日頃

朔風払葉 (きたかぜこのはをはらう)

冷たい北風が、木々の葉を落とす頃。朔風とは北風のことです。地面いっぱい広がる落ち葉と、葉を落とした木々は冬の景色の象徴であり、季節の移り変わりが感じられます。



末候 12月2日～12月6日頃

橘始黄 (たちばなはじめてきばむ)

橘の実が黄色くなっていく頃。橘とは柑橘のことで、古くから日本に自生していました。常緑植物であることから「永遠」を意味するとされ、不老不死の実だといわれていたようです。

