



水泳教室

体操教室

京ファミ通信 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
上村 智志 うえむら さとし
<http://www.kfscz.jp>

2026年も運動神経を発達させましょう！！

2025年もありがとうございました。皆さまが元気に出席して水泳・体操授業に取り組まれたことで運動神経はどんどん発達しましたね。子どもたちの笑顔がたくさん見られた1年となりました。

2026年も私たちスタッフはお子さまの運動神経を促進する授業を全力で行ってまいります。

今年一年もよろしくお願い申し上げます。



2026年はお友だちと
たのしく練習しましょう♪

お友達紹介キャンペーン！

この機会にぜひご紹介ください！

ご紹介した方は… **イオン商品券2,000円分！**

ご入会された方にも… **商品券やフレンチも！**

お得が盛りだくさんなのでぜひご活用ください！

※詳しい内容は配布した手紙やフロントまでお問合せください。

60級進級制度®の運動効果

お子さまの健やかな運動神経発達を促します！

当クラブではお子さまの運動神経発達のため独自の「運動神経が発達する60級進級制度®」を運用しています。

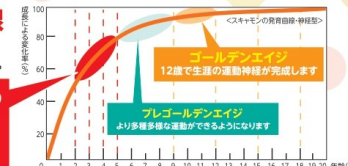
「発達発達論に基づく指導」
「運動神経が発達する60級進級制度®」で
早い上達と運動神経の発達促進を目指します！

毎月の練習目標が明確になり、練習を効果的に進められます。保護者様もお子さまの上達がわかりやすく、アドバイスすることも容易です。級が多いから上達が遅いのではなく、60級進級制度®だからこそ上達が早い。毎月着実に上達することで自信を深めていくお子さまを見守ってください。

スキヤモンの发育曲線

より早くから運動を始めることで
成人した際の運動神経が高まります。

5才までに運動神経の
80%は決まります!!
(2.5歳からはじめる数値は他にもありません)
※体質差は3歳以内の範囲です。



運動種目と強化される運動神経

	水泳	体操	サッカー	野球	ダンス
平衡感覚	◎	◎	○	○	○
空間認識能力	◎	◎	◎	◎	◎
瞬発力・爆発力	◎	◎	◎	◎	◎
持久力・筋力	◎	◎	◎	◎	◎
反応力・反射神経	◎	◎	◎	◎	◎
集中力	◎	◎	◎	◎	◎
柔軟性	◎	◎	◎	◎	◎

水泳、体操で強化される運動神経

平衡感覚	水泳では浮力のかかる水中で身体のバランスを取ることで、体操では回転動作やさまざまな姿勢でバランスをとることで平衡感覚が強化されます。
空間認識能力	体操では空中での回転を行う技や宙返りを行い空間内での自分の位置を正確に把握することが重要です。また空間認識能力は日常でも方向感覚などを向上させるために活かされます。
瞬発力・爆発力	水泳ではスタートやターンで強い力を一瞬で発揮すること、体操では瞬間的な力の発揮で跳躍や回転技を行うことで瞬発力が養われます。
持久力・筋力	水泳では長距離を泳ぐ際、呼吸を制御し持久力を発揮する必要があります。これにより呼吸に関する調整力が高まり心肺機能も鍛えられます。
反応力・反射神経	体操では着地技や反動を活かした技でその場の状況や空間姿勢を判断し、スピーディに反応する力が養われます。
集中力	水泳、体操ともに一人で、いつも同じ環境で練習や試合をします。相手ではなく自分の動きに遠くなく集中し、その結果はすべて自己責任で泳ぐのはタイム、体操では技の完成度で客観的に評価される集中力の大切さを学びます。
柔軟性	水泳では水の抵抗に対して動くことで筋肉や関節が柔軟になり、体操では技自体で柔軟性を求められ、動きを支える神経も鍛えられます。

4泳法完成を目指そう！

当クラブの60級進級制度では、15級～9級までがバタフライを習得する級となります。泳ぎ方は①クロール ②背泳ぎ ③平泳ぎ ④バタフライ の4泳法！！ 平泳ぎまで習得すればすべて完成まであと少し！！すべて泳げると大人になっても自慢できますよ★

60級進級制度でどんどん上達して4泳法完成を目指しましょう！！



1日体験レッスン

体験者大募集!!

コース

子供スイミング ベビー・幼児・児童スイミング
 成人スイミング ヘルシーウォーキング・ブリーコース

体験日

1月組 1月5日(月)▶▶▶1月18日(日)
 1月26日(月)▶▶▶2月1日(日)

体験料 1,100円

※体験希望日2日前までにご予約下さい。
 体験後ご入会された方は、体験料キャッシュバック!!

詳細!

持ち物

水着・ゴーグル・バスタオル
 ※体験クラスに関する詳細は、フロントにてご案内します。

マーベラス情報

12月組の在籍数は
136名です。

1月組の測定種目は? 平泳ぎ

シリコンキャップをゲットして
 かっこよく泳ごうね♪



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～)

時間 18:15～19:30

(体操15分・レッスン60分)

29

名の選手が
 在籍しています!



◆◆◆1月組・2月組の予定◆◆◆

1月組 《1月5日(月)～2月1日(日)》

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

1月組テスト週間
 1月19日(月)～1月25日(日)

2月組 《2月2日(月)～3月1日(日)》

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

2月組テスト週間
 2月16日(月)～2月22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。

休館日のお知らせ

2025年12月24日(水)～31日(水) は休館日となります。
2026年1月1日(木)～4日(日) は休館日となります。

各種お手続き期限について

2026年1月組は1/5(月)から営業開始となります。

	1月組	2月組
休会	1月11日	2月8日
クラス変更	12月16日	1月25日
退会	1月20日	2月20日

各種お手続きは
 フロントにて承ります。
 期限日までに手続きを
 お願い致します。