



水泳教室

体操教室

成人版 京ファミ 通信 2026年3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 まんどころごうきち
<http://www.kfscz.jp>

春休み短期教室中の時間変更のお知らせ

3月25日(水)～4月3日(金)の期間で子ども短期教室を開催します。それに伴い、ご利用時間の変更がございます。また別紙にてのご案内します。ご迷惑おかけしますがよろしくお願いいたします。



祝日営業のお知らせ

3月20日(金)

上記は祝日営業となります。ヘルシーウォーキングならびに夜の成人コー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 12:30～13:15

じっくりスイム 担当:上村



このレッスンは3カ月種目を固定して文字通りじっくり泳法を練習するレッスンです！今回のクロールは3カ月最終月！成果を感じられるようにしていきます。



初中級の方も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！

休館日のお知らせ

3月2日(月)・3日(火)

3月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 祝日営業	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	*	*	*	*

★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。3月組は3/4～3/31までです。

●各種お手続き締切日●

4月組クラス変更 3/24まで

3月組の休会は 3/10まで

3月末での退会は 3/20まで



心くらはぎのストレッチのご紹介

足を前後に開き、肘を伸ばして壁に手をつきます。後ろの足つま先を前方に向け、踵(かかと)は床につけ、後ろの足を伸ばしましょう。前の足は軽く膝を曲げ、反動をつけないようにストレッチして下さい。



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 ~啓蟄(けいちつ)~

啓蟄(けいちつ)とは、土中で冬ごもりをしていた生き物たちが目覚める頃のこと。生き物たちは久しぶりに感じるさわやかな風と、麗らかな春の光の中で生き生きとしています。



初候 3月5日～3月9日頃

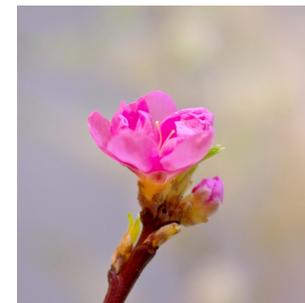
蟄虫啓戸(すごもりむしとをひらく)

土中で冬眠をしていた虫たちが、暖かい春の日差しの下に出てき始める頃。虫とはいいますが、冬眠から目覚め始めるすべての生き物のことを表しています。

次候 3月10日～3月14日頃

桃始笑(ももはじめてさく)

桃のつぼみが開き、花が咲き始める頃。昔は“咲く”という言葉をも“笑う”と表現したそうです。ゆっくりと開いていく桃の花は、ほほ笑んでいるようにも見えます。



末候 3月15日～3月19日頃

菜虫化蝶(なむしちょうとなる)



厳しい冬を越したさなぎが羽化し、美しい蝶へと生まれ変わり、羽ばたく頃。菜虫とは、大根や蕪などの葉につく青虫のことをいいます。

