



水泳教室

体操教室

成人版 京ファミ 通信 2026年4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。別紙にてフロントにてご案内しておりますので、お持ち帰りください。ご迷惑おかけしますがよろしくお願いいたします。

3・4月組のヘルシーウォーキング部時間変更のご案内
下記期間のプール利用時間が変更になります。
3月27日(月)~4月5日(水)
10:35~11:35
11:35~12:30
12:30~11:30

成人会員様各位
3・4月組ヘルシーウォーキング時間変更のご案内

日	コース	時間
3/27 (月)	(A組) 10:35~11:20	
3/28 (火)	(A組) 10:25~11:10	
3/30 (木)	(A組) 10:25~11:10	
3/31 (金)	(A組) 10:25~11:10	
4/3 (月)	(A組) 10:25~11:10	
4/4 (火)	(A組) 10:25~11:10	

※4/5 (水) 通常の時間に戻ります (10:05~10:50)
※お急ぎの方、プログラムをお持ち帰りください。ご迷惑おかけして申し訳ございませんが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

休館日のお知らせ

4月29日(水)~5月6日(水)

上記は休館日となります。休館日中は設備点検・館内整備を行いますのでご理解の程をお願いします。ご来館にご注意ください。

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



初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！

各泳法の応用ドリルを用いて、スキルアップを目指します。初級~中級の方でもご参加いただけますので、引き続き新たなステップアップをしていきましょう！



4月以降のカレンダーをフロントにて ご案内しております。お持ち帰りください。

4月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	1	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	*	*	*	*

★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。4月組は4/1~4/28までです。

●各種お手続き締切日●

- 5月組クラス変更 4/21まで
- 4月組の休会は 4/7まで
- 4月末での退会は 4/20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。

