



京ファミ 通信 8月号

成人版



〒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>

8月組アクアプログラム一部変更のお知らせ

夏休み子ども短期教室の開催にあたりまして、期間中8月組プログラムの変更等がございます。会員の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。詳細は別紙にてご案内いたしますのでフロントからお持ち帰りください。

マスター・ヘルパー会員様向け

7・8月組のヘルパーウォーキング・マスター会員様、利用時間一部変更のご案内

下記期間のプール利用時間が変更になります。

7月27日(月)・7月28日(火)・7月29日(水)
8月3日(月)・8月4日(火)・8月5日(水)・8月10日(月)・8月11日(火)・8月12日(水)
8月18日(火)・8月19日(水)・8月20日(木)

ヘルパー会費、会費2回分は10:00~11:00

10:35~11:35

ヘルパー720-会費、会費2回分は10:00~11:00

入場は10:15からです

(10:35~11:20)

※ マスター会員様も10:15の入場となります。ご理解・ご協力をお願いします。

週替わりのプログラム
をご用意しております。

フロントにて
お持ち帰りください。

期間中は大変ご迷惑おかけいたします。
ご理解・ご協力をお願いいたします。

短期教室中プログラム③ 8月6日(木)~8月12日(水)まで

日	月	火	水	木	金	土
8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
木	金	土	日	月	火	水
10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00
11:00-12:00	11:00-12:00	11:00-12:00	11:00-12:00	11:00-12:00	11:00-12:00	11:00-12:00
12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00
13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00
14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00
15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00
16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00
17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00
18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00
19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00
20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00
21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00
22:00-23:00	22:00-23:00	22:00-23:00	22:00-23:00	22:00-23:00	22:00-23:00	22:00-23:00
23:00-24:00	23:00-24:00	23:00-24:00	23:00-24:00	23:00-24:00	23:00-24:00	23:00-24:00
24:00-25:00	24:00-25:00	24:00-25:00	24:00-25:00	24:00-25:00	24:00-25:00	24:00-25:00
25:00-26:00	25:00-26:00	25:00-26:00	25:00-26:00	25:00-26:00	25:00-26:00	25:00-26:00
26:00-27:00	26:00-27:00	26:00-27:00	26:00-27:00	26:00-27:00	26:00-27:00	26:00-27:00
27:00-28:00	27:00-28:00	27:00-28:00	27:00-28:00	27:00-28:00	27:00-28:00	27:00-28:00
28:00-29:00	28:00-29:00	28:00-29:00	28:00-29:00	28:00-29:00	28:00-29:00	28:00-29:00
29:00-30:00	29:00-30:00	29:00-30:00	29:00-30:00	29:00-30:00	29:00-30:00	29:00-30:00
30:00-31:00	30:00-31:00	30:00-31:00	30:00-31:00	30:00-31:00	30:00-31:00	30:00-31:00

8月休館日のお知らせ 8月13日(木)~17日(月)

当クラブは月組を28日制でご案内しておりますので、各月組のご利用日が少なくなることはございませんのでご安心ください。今後とも京都ファミリースポーツクラブをよろしくお願いいたします。



今月のアクアプログラム紹介

月曜日 11:10~11:40
らくらくスイミング30 担当:中野



中野コーチの初級のレッスンです！各部分練習から水に慣れていきます！



8月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	*	7/30	7/31	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	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。8月組は7/30~8/31までです。

●各種お手続き締切日●

9月組クラス変更 8/24まで

8月組の休会は 8/5まで

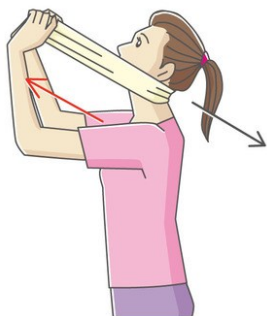
8月末での退会は 8/20

までです。

【8/13(木)~17(月)は休館日となります】



首のストレッチご紹介！



水泳は、呼吸動作を行うので、意外に首の筋肉も疲れます。タオルを首に当てて、気持ちの良い範囲で引いてゆるめてをして伸ばします。首は多くの神経が集まっているので優しく伸ばしていきましょう！

こまめな水分補給を

今年は例年に比べて、かなりの猛暑となる模様です。水泳は水中運動なので気づきにくいですが、**全身運動で大量の汗をかいています。**

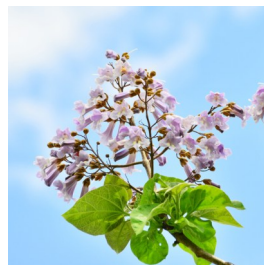
運動前、運動後とどちらもしっかりと水分補給をとっていただき、安全に施設をご利用いただけますようにご協力ください。

体調や気分がすぐれない場合には運動を控えてこまめな水分補給を行ってください。



二十四節気 ~大暑(たいしょ)~

大暑(たいしょ)とは、一年でもっとも暑さが厳しく感じられる頃。体力を保つために鰻を食べる「土用の丑」や、各地でのお祭り、花火大会もこの期間にたくさん行われ、夏の風物詩が目白押しです。



初侯 7月22日～7月26日頃

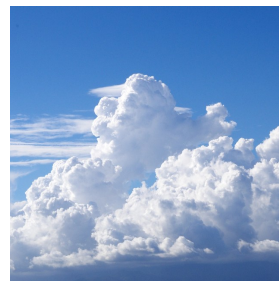
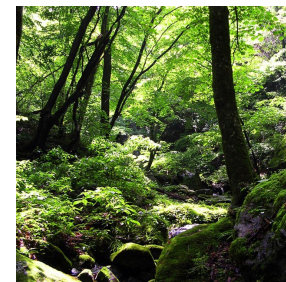
桐始結花（きりはじめてはなをむすぶ）

桐が花を咲かせる頃。盛夏を迎える頃には、卵形の実を結びます。桐は、伝統的に神聖な木とされ、豊臣秀吉などの天下人が好んだ花であり、現在も日本国政府の紋章として使用されています。

次侯 7月27日～8月1日頃

土潤溽暑（つちうるおうてむしあつし）

熱気がまとわりつく蒸し暑い頃。私たちは、この暑さを打ち水などでしのぐことしかできませんが、木や草花は緑をますます濃くして夏を歓楽しているようです。



末侯 8月2日～8月6日頃

大雨時行（たいうときどきにふる）

夕立や台風などの夏の雨が激しく降る頃。きれいな青空に湧き上がる入道雲は、夕立を教えてくれます。雲の頭が坊主頭に見えることから、入道雲と呼ばれています。

