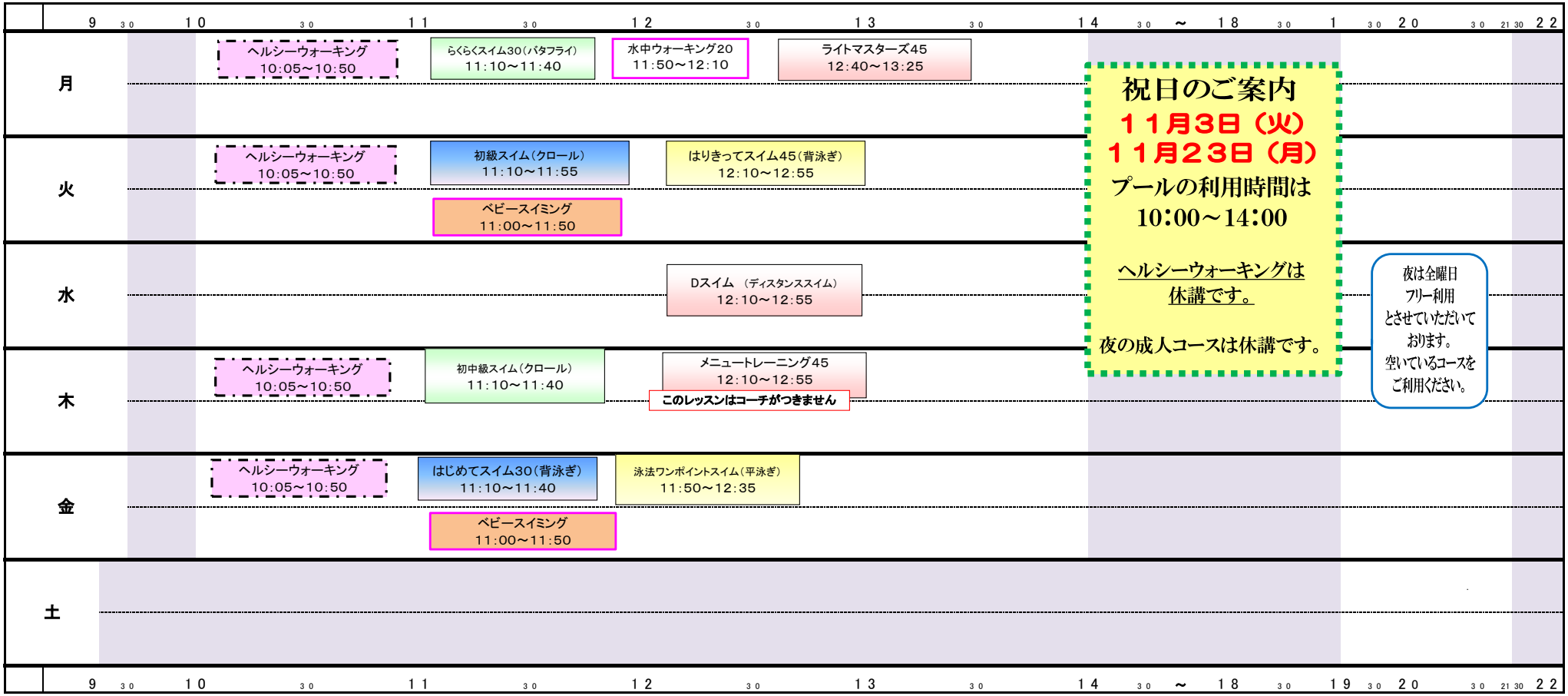
11月組アクアプログラム　10月29日(木)～11月25日(水)まで

2026／10／29 ～11/25



午前の部	プール利用時間	午後の部
月～金	10:00～14:00	19:00～21:00
土		19:00～21:00
祝日	10:00～14:00	

＊成人クラスは、日曜日の利用がありません。

＊都合により各種フリープログラムは変更・終了する場合があります。
＊月～土の14:00～19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。
＊平日の月～土は21:30　祝日は14:30　で閉館いたします。
＊予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。
　担当の記載がないプログラムは週替わりで担当が変更となります。ご了承ください。
＊体調の悪いときは利用をお控えください。
＊ｽｲﾑﾚｯｽﾝ開始15分以降の途中参加はご遠慮ください。

《レッスンプログラムの見方》
開始時間と終了時間
アクアエクササイズ 12:00～12:30

京都ファミリースポーツクラブ 自然令 SWIMMING & GYMNASTICS

TEL　075-323-2660

★　アクアプログラム　★

（泳げない方・初心者の方にお勧めです）

ヘルシーウォーキング…　泳げない方でも安心。水の特性を活用し水中運動を行います。（45分）★★

水中ウォーキング20・・・泳げない方もご参加いただけるウォーキングクラスです。随所にストレッチを取り入れます（20分）★

はじめてスイム30…各泳法を初級から行います。泳げない方も水に慣れる練習から行います（30分）★

らくらくスイム30…少し泳げるようになった方のためのレベルアップクラスです。（30分）★

（中級・上級の方にお勧めです。）

はりきってスイム45…25m×8本から始まります。4泳法の基礎から応用までレベルアップ練習を行います。（45分）★★★

泳法ワンポイントスイム…各泳法についてのワンポイントレッスンです。効果的なドリルもご紹介します（45分）★★★

メニュートレーニング・・・週替わりで1300m程度のメニューをコースに設置します。コーチはつかないので体調にはご注意ください。（45分）★★★★

ライトマスターズ・・・マスターズ水泳大会にむけて、泳ぎ込みを行います。（45分）★★★★

ディスタンススイム…200m～400m種目の為の練習を行います。中距離を大会で泳ぐ方におススメです。（45分）★★★★