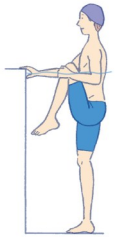
京都ファミリースイミングクラブ
SZS自然舎グループ

成人版

京ファミ通信11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
ＴＥＬ075-323-2660
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

お尻のストレッチご紹介！



壁際に腰はばで立ち、右手でプールサイドを持ちます。左のひざを曲げて引き上げて、左手で抱えます。ひざを胸につけてお尻の筋肉のストレッチです。上半身はまっすぐに曲がら　ないように伸ばしましょう。反対側も同様に行います。

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

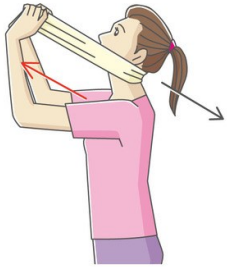
木曜日 12:10~12:55
メニュートレーニング

このレッスンはコーチがつかないので、みなさんで声を掛けて泳いで下さい。



このレッスンは時間になったらトレーニングメニューを置いてあるものに沿ってみなさんで泳いでいただく形です。無理ないように自分のペースで泳いでいってください。

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！

11月祝日営業のお知らせ

11月3日(火)・23日(月)

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営業は休講となりますのでご注意ください。

11月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	*	10/29	10/30	10/31
1	2	3 祝日営業	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 祝日営業	24	25	*	*	*

★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。11月組は10/29～11/25までです。

●各種お手続き締切日●

12月組クラス変更　11/18まで

11月組の休会は　11/4まで

11月末での退会は　11/20まで





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にお願いいたします。

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お願いいたします。



女性更衣室の台拭きタオルについてのお願い

女性更衣室の洗面台に設置しております、台拭きタオルに関して紛失が増えております。ご利用になりましたら、使用済みBOXに入れていただきますようにお願いいたします。**今後も紛失が続くと、サービスを終了させていただく場合がございます**ので皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



二十四節気　～立冬(りっとう)～

立冬（りっとう）とは、冬がはじまる頃。木枯らしが吹き、木々の葉が落ち、はやいところでは初雪の知らせが聞こえてきます。真冬の寒さに備えて、冬の準備を始める「こたつ開き」の時期でもあります。



初侯　11月7日～11月11日頃

山茶始開（つばきはじめてひらく）

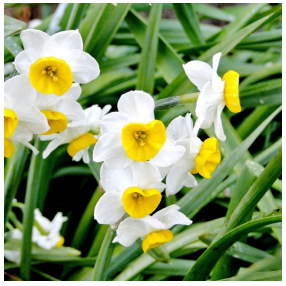
よみは「つばき」ですが、山茶花が咲き始める頃。冬枯れの景色の中で、大輪の山茶花の花はよりいっそう目立ちながら、綺麗に咲きほこります。

次侯　11月12日～11月16日頃



地始凍（ちはじめてこおる）

冬の冷気のなかで、大地が凍りはじめる頃。朝は霜が降り、場所によっては霜柱がみられるところもあります。夜は冷え込みがいっそう厳しくなるので、部屋の窓の結露にも注意が必要です。



末侯　11月17日～11月21日頃

金盞香（きんせんかさく）

水仙の花が咲きはじめる頃。漢字やよみからは、金盞花を連想してしまいそうですが、水仙の花のことを表しています。水仙は上品な香りと、育てやすさから人気のある花です。





京都ファミリースポーツクラブ
SWIMMING & GYMNASTICS
水泳教室
体操教室