

体育館

ガイド



JUNE
6

<http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp>

13日 (土) スポーツを楽しむ日

参加料 各部300円
 午前の部 9:30~11:30
 午後の部 14:30~16:30
 夜の部 18:30~20:30

どなたでも参加できます。

- ◇卓球・トランポリン・バドミントン (全日)
- ◇バレーボール (午前・夜)
- ◇フリーコーナー (午前・午後)
- ◇ミニバスもしくはバスケット (午後)
- ◇バスケットボール (夜)

14日 (日) シニアスポーツデー

対象 60歳以上の府民 10:00~11:30

参加料 200円

血圧測定・体操・卓球・バドミントン・バスケットボール・ソフトバレーボール・トランポリン・健康体操等。医師、看護師が常駐、安心安全にスポーツが楽しめます。

14日 (日) 障害者スポーツのつどい

対象 障害者とその介助者 13:30~16:00

参加料 無料

サーキット・トランポリン・ビームライフル・バドミントン・車椅子ハンドボール・卓球バレー・卓球・サウンドテーブルテニス等が楽しめます。

24日 (水) いきいきスポーツサークル

対象 中高年者 9:30~11:30

参加料 300円

これから運動をしてみようという中高年の皆様を対象に健康いきいきふれあい仲間づくり。簡単筋トレ・バドミントン・卓球・ソフトバレーボール等が楽しめます。

健康体力相談

申込み事前予約制

対象 18歳以上

参加料 300円

体力測定を行い、コンピューターによる体力診断を行います。実施日・時間についてはお問い合わせください。

エアロビクス・各種トレーニング

対象 16歳以上

参加料 300円

- ◆シェイプアップエアロ (SA)
 毎週 火曜日 10:00~11:15
 木曜日 10:45~12:00
- ◆スマイルトレーニング (ST)
 毎週 月・金曜日 10:00~11:30
- ◆イーリートレーニング (ET)
 毎週 木曜日 9:15~10:30
- ◆SST
 毎週 火曜日 14:00~15:15

いずれも開始時刻までに事務所で受付ます。
 お子さまを連れての参加はできません。

トレーニングルーム 休館日を除く毎日

午前の部 9:00~12:00 受付 11:00まで
 午後の部 13:00~17:00 受付 16:00まで
 夜の部 18:00~21:00 受付 20:00まで

対象 中学生以上の方

参加料 各部350円

- ◆各種トレーニングマシンを設置
 - ◇カーディオ系 (トレッドミル、エアロバイク等)
 - ◇フリーウエイト
 - ◇筋力系マシン (コンビネーションマシン、ロータリートーン等)
 - ◇リラクゼーション (ストレッチボール、バランスボール等)
- ◆初心者を含め希望者には、第2土・日曜日を除く毎日13:00~17:00に器具の使い方等のトレーニング指導を行います。

6月のおもな行事

MONTHLY SCHEDULE

1	月		一斉支払日	ST
2	火	館登録テニス協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	SA	SST
3	水	休 館 日		
4	木	スポーツ教室 (9:30~11:30) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	ET	SA
5	金	京都レディース卓球若葉大会 (9:00~17:00)		ST
6	土	京都バスケットボール協会インターハイ府予選会 (12:00~21:00) 新日本スポーツ連盟卓球大会 (9:00~21:00)		
7	日	バスケットボールインターハイ府予選会 (9:00~17:00)		
8	月	館登録テニス協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00)		ST
9	火	京都バレーボール同好会リーグ戦 (9:00~21:00)	SA	SST
10	水	休 館 日		
11	木	スポーツ教室 (9:30~11:30)	ET	SA
12	金	京都保健衛生専門学校体育祭 (9:00~17:00)		ST
13	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30)		
14	日	シニアスポーツデー (10:00~11:30) 障害者スポーツのつどい (13:30~16:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) 全国ホープス (西日本ホープス) 京都予選卓球大会 (9:00~21:00)		
15	月			ST
16	火	館登録卓球協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) 新日本スポーツ連盟卓球平日リーグ戦 (9:00~21:00)	SA	SST
17	水	館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)		
18	木	バドミントンレディース技術研修会 (9:00~17:00)	ET	SA
19	金	京都市育成・総合支援学校合同球技大会 (9:00~17:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)		ST
20	土	京都市保育園連盟各区対抗バレーボール大会 (9:00~17:00)		
21	日	全京都障害者卓球バレー大会 (9:00~17:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)		
22	月			ST
23	火	京私幼PTA上京地区バレーボール大会 (9:00~17:00)	SA	SST
24	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 京私幼PTA連合会北地区バレーボール北区大会 (9:00~17:00) 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)		
25	木	京私幼PTA左京地区バレーボール大会 (9:00~17:00)	ET	SA
26	金			ST
27	土	スポーツクラブステップアップセミナー (バドミントン) (9:30~11:30、13:30~15:30)		
28	日	北区民バレーボールカーニバル (9:00~17:00) 京都府テコンドー選手権大会 (9:00~21:00)		
29	月	京私幼PTA右京地区バレーボール大会 (9:00~17:00)		ST
30	火	京都バレーボール同好会リーグ戦 (9:00~21:00)	SA	SST

ST スマイルトレーニング SA シェイプアップエアロ SST イージートレーニング ET イージートレーニング

交通案内

アクセス

- JR円町駅下車 北へ600m
- 市バス15・26・203・204・205
- JRバスは「大將軍」下車 西へ200m
- 市バス10は「等持院道」下車 南へ200m

※駐車場は収容能力が小さいので、できるだけ公共交通機関を御利用ください。

※大会の開催等で駐車場を規制することがありますので、あらかじめ御了承ください。