

# 体育館

ガイド



AUGUST  
8

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

## 8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 (午後)
- ◇バスケットボール (夜)

## 9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。

## 9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。

## 26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
- ◆イージートレーニング (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。

# 8月のおもな行事

# MONTHLY SCHEDULE

1	土	全国高校総体相撲競技大会 (9:00~21:00)	
2	日	全国高校総体相撲競技大会 (9:00~21:00)	
3	月	全国高校総体相撲競技大会 (9:00~21:00)	休み
4	火	全国高校総体相撲競技大会撤去 (9:00~21:00)	SA SST
5	水	京都オープンレディース卓球ベストカップルリーグダブルス戦 (9:00~17:00)	一斉支払日
6	木	全京都小学生バレーボール大会 (9:00~21:00)	ET SA
7	金	全京都小学生バレーボール大会 (9:00~21:00)	ST
8	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30)	
9	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) 新日本スポーツ連盟卓球クラス別単・複大会 (9:00~21:00)	
10	月	ドッチ&ゲームフェスティバル (9:00~17:00)	ST
11	火	関西薬学生連盟バレーボール大会 (9:00~21:00)	SA SST
12	水	関西薬学生連盟バレーボール大会 (9:00~21:00)	
13	木	関西薬学生連盟バレーボール大会 (9:00~21:00)	ET SA
14	金	関西薬学生連盟バレーボール大会 (9:00~21:00)	ST
15	土	中京オープンバドミントン大会 (9:00~21:00)	
16	日	休 館 日	
17	月	全国デンマーク体操講習会 (9:00~17:00)	ST
18	火	2009年国立ポリシヨイサーカス京都公演準備 (9:00~21:00)	SA SST
19	水	2009年国立ポリシヨイサーカス京都公演準備 (9:00~21:00)	
20	木	2009年国立ポリシヨイサーカス京都公演 (9:00~21:00)	休み
21	金	2009年国立ポリシヨイサーカス京都公演 (9:00~21:00)	休み
22	土	2009年国立ポリシヨイサーカス京都公演 (9:00~21:00)	
23	日	2009年国立ポリシヨイサーカス京都公演 (9:00~21:00)	
24	月	2009年国立ポリシヨイサーカス京都公演 (9:00~21:00)	休み
25	火	2009年国立ポリシヨイサーカス京都公演撤収 (9:00~21:00)	SA SST
26	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 一輪車指導者研修会 (9:00~17:00)	
27	木	バレーボール秋季リーグ戦 (9:00~17:00)	ET SA
28	金	スポーツ教室 (9:30~11:30)	ST
29	土	京都オープンバドミントン大会 (9:00~21:00)	
30	日		
31	月	京都オープンレディース兼第一三共ヘルスケアレディース卓球近畿ブロック予選 (9:00~21:00)	ST

ST スマイルトレーニング
 SA シェイプアップエアロ
 SST
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、できるだけ公共の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。