

体育館



ガイド

9

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

6日 高齢者トレーニング指導者講習会

対象 16歳以上 13:00~17:00

参加料 1,500円

「高齢者トレーニングの効果」
「高齢者のための自力整体」等

日々トレーニングの指導をしている人、自分のおじいちゃん、おばあちゃんに教えてあげたい人、本人様の参加も大歓迎です！ お電話でお問い合わせください。

TEL 075-462-9191

12日 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)

13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。

13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。

16日 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ーンを設置
 - ◇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。

9月のおもな行事

MONTHLY SCHEDULE

1	火	スポーツ教室 (9:30~11:30)	一斉支払日 SA SST
2	水	休館日	
3	木	バレーボール秋季リーグ戦 (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)	ET SA
4	金	京都バレーボール同好会リーグ戦 (9:00~21:00)	ST
5	土	高校秋季卓球大会 (全国高校選抜京都一次予選) (9:00~21:00)	
6	日	関西学生卓球秋季リーグ戦 (9:00~21:00) 京都ジュニアバドミントン親子大会 (9:00~17:00) 高齢者トレーニング指導者講習会 (13:00~17:00) 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	
7	月	関西学生卓球秋季リーグ戦 (9:00~21:00)	ST
8	火	スポーツ教室 (9:30~11:30)	SA SST
9	水	休館日	
10	木	館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	ET SA
11	金		ST
12	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30)	
13	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京都社会人団体リーグ大会 (9:00~21:00)	
14	月	スポーツ教室 (9:30~11:30)	ST
15	火	新日本スポーツ連盟家庭婦人バレーボールリーグ戦 (9:00~17:00)	SA SST
16	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	
17	木	スポーツ教室 (9:30~11:30)	ET SA
18	金	月かげ保育園運動会 (9:00~17:00)	ST
19	土	京都府専修・各種学校体育大会 (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)	
20	日	京都社会人卓球リーグ戦 (団体) (9:00~21:00)	
21	月	左京区・北区バドミントン大会 (9:00~21:00) 京都ラージボールオープン卓球大会 (9:00~21:00)	ST
22	火	京都オープンフットサル大会 (9:00~21:00)	SA SST
23	水	京都オープンフットサル大会 (9:00~21:00)	
24	木	大和学園キャリアールホテル旅行専門学校キャリリンピック (9:00~17:00)	ET SA
25	金	2009バドミントン秋季リーグ戦 (9:00~17:00)	ST
26	土	京都中学卓球オープン (団体) (9:00~21:00)	
27	日	日本ハンドボールリーグ京都大会 (9:00~17:00) 京都民医連共済会バレーボール大会 (9:00~17:00)	
28	月	スポーツ教室 (9:30~11:30)	ST
29	火	2009バドミントン秋季リーグ戦 (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)	SA SST
30	水	京都レディース卓球3Sリーグ大会 (団体リーグ) (9:00~21:00)	

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。