

体育館



ガイド 10

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

10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)

11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。

11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。

28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。

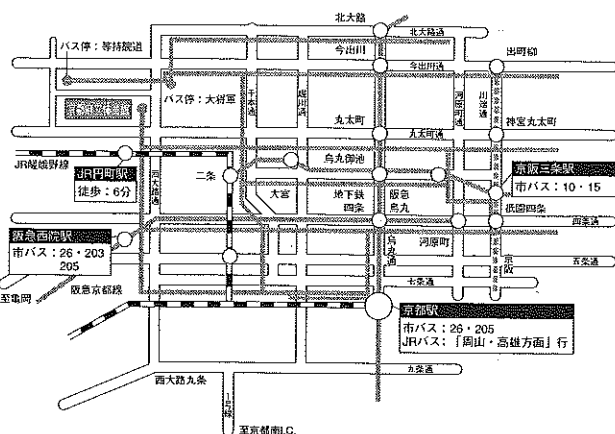
10月のおもな行事

MONTHLY SCHEDULE

1	木	2009バドミントン秋季リーグ戦 (9:00~17:00)	ET SA
2	金	幼児のつどい (9:00~17:00)	ST
3	土	関西バスケットボール学連リーグ戦 (9:00~21:00)	
4	日		
5	月	2009バドミントン秋季リーグ戦 (9:00~17:00)	ST
6	火		SA SST
7	水	休館日	
8	木	右北支部PTAバレーボール大会 (9:00~17:00)	ET SA
9	金	2009バドミントン秋季リーグ戦 (9:00~17:00)	ST
10	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30)	
11	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クラス別単&オール複大会 (9:00~21:00)	
12	月	全日本フットサル選手権京都府大会 (9:00~21:00) 知事杯府民卓球大会 (9:00~21:00)	ST
13	火	京都バレーボール同好会リーグ戦 (9:00~21:00)	SA SST
14	水	全国家庭婦人バレーボールことぶき大会 (9:00~21:00)	
15	木	全国家庭婦人バレーボールことぶき大会 (9:00~21:00)	
16	金	全国家庭婦人バレーボールことぶき大会 (9:00~21:00)	
17	土	全国家庭婦人バレーボールことぶき大会 (9:00~21:00)	
18	日	上京区民バレーボール大会 (9:00~17:00)	
19	月	せいしん・第二せいしん幼児園運動会 (9:00~17:00)	ST
20	火	京都バレーボール同好会リーグ戦 (9:00~21:00)	SA SST
21	水		
22	木	京都IT会計法律専門学校総合体育祭 (9:00~17:00) 京都市小P連右北支部卓球交歓会 (9:00~17:00)	ET SA
23	金	日本のうたごえ祭典・京都準備 (9:00~21:00)	ST
24	土	日本のうたごえ祭典・京都 (9:00~21:00)	
25	日	京都府小学生バレーボール大会 (9:00~21:00)	スポーツクラブSU (AED講習会)
26	月	京都市小P連中京支部バレーボール交歓会 (9:00~17:00)	ST
27	火	新日本スポーツ連盟卓球平日リーグ (9:00~21:00)	SA SST
28	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) スポーツクラブステップアップセミナー (卓球) (13:30~15:30、18:30~20:30) 大和学園京都調理師専門学校スポーツフェスティバル2009 (9:00~17:00)	
29	木		ET SA
30	金	LAWSONCUP全国バレーボール大会予選 (9:00~17:00)	ST
31	土	近畿府県庁職員バレーボール大会 (9:00~17:00)	

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。