

体育館



ガイド 11

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

14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)

8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。

8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。

25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。

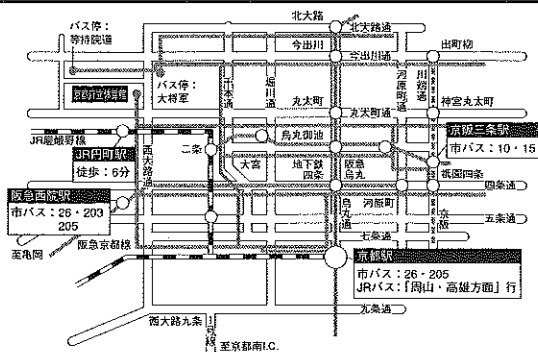
11月のおもな行事

MONTHLY SCHEDULE

1	日	近畿社会人クラブバドミントン連盟団体戦 (9:00~21:00)	
2	月		一斉支払日 ST
3	火	京都市カーニバル卓球大会 (9:00~21:00)	SA SST
4	水	休館日	
5	木	京都市小P連右北支部バレーボール大会 (9:00~17:00)	ET SA
6	金	京都レディース卓球若葉大会 (団体リーグ) (9:00~21:00)	ST
7	土	家庭婦人連盟バレーボール近畿選抜大会 (9:00~17:00)	
8	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) 京都府テコンドー選手権大会 (9:00~21:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	
9	月	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)	ST
10	火	子どもフェスティバル幼児サッカー大会 (9:00~17:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	SA SST
11	水	休館日	
12	木		ET SA
13	金	中京保育園合同子ども大会 (9:00~12:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	ST
14	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30)	
15	日	京都社会人卓球リーグ戦 (団体) (9:00~21:00)	
16	月		ST
17	火	館登録バドミントン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) 新日本スポーツ連盟卓球平日リーグ戦 (9:00~21:00)	SA SST
18	水		
19	木	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)	ET SA
20	金	京都市育成・総合支援学校合同球技大会 (9:00~17:00) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	ST
21	土	京都府民間社会福祉施設共済会スポーツ大会バレーボールの部 (9:00~21:00)	
22	日	近畿高等学校総合文化祭マーチングバンドバトントワリング部門前日リハーサル (9:00~21:00)	
23	月	近畿高等学校総合文化祭マーチングバンドバトントワリング部門本番 (9:00~21:00)	休み
24	火	館登録バレーボール協議会リーグ戦昼の部 (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
25	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 館登録バドミントン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)	
26	木	館登録バレーボール協議会リーグ戦昼の部 (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
27	金	五都市消防親善バレーボール大会 (9:00~17:00)	ST
28	土	五都市消防親善バレーボール大会 (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)	
29	日	京都府民総体卓球大会 (9:00~21:00) 京都ホープス以下、東アジア国内予選卓球選考会 (9:00~21:00)	
30	月	館登録バレーボール協議会リーグ戦昼の部 (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)	ST

ST スマイルトレーニング SA シェイプアップエアロ SST イーゼットトレーニング ET イーゼットトレーニング

交通案内



アクセス

- JR丸太町駅下車 北へ600m
- 市バス15・26・203・204・205
- JRバスは「大将室」下車 西へ200m
- 市バス10は「待持院道」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。