

## 12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)

## 13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 **種目** 体操・卓球など

## 13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 **種目** サークット・トランポリンなど

## 16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 **内容** 簡単筋トレ・卓球など

## 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

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

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 休館日を除く毎日

**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
- ◆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。

## スポーツ教室

往復ハガキのみ

**対象** 18歳以上 (初心者) 9:30~11:30

**参加料** 3,000円

[冬] 1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・2/23 毎火曜日  
 (受付期間 12/14 (月)~12/20 (日))

定員: バレーボール (40名)、卓球 (10名)、  
 バドミントン (24名)、テニス (40名)

- ※往復ハガキの往信にスポーツ教室希望、住所、氏名 (フリガナ)、年齢、性別、電話番号、希望種目を記入し、郵送してください。返信には住所、氏名を記入してください。
- ※往復ハガキは受付期間必着 (締切日の消印有効) とし、申込多数の場合は、受付期間終了後に抽選を行います。

# 12月のおもな行事

# MONTHLY SCHEDULE

1	火	京私幼PTA左京区親睦バレーボール大会 (9:00~17:00) 新日本スポーツ連盟卓球平日リーグ戦 (9:00~21:00)	一斉支払日 SA SST
2	水	休館日	
3	木	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) (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	館登録バレーボール協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	ST
5	土	級別バドミントン個人選手大会 (9:00~21:00)	
6	日	ビッグヒロカップバレーボール大会 (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)	
7	月	館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	ST
8	火		SA SST
9	水	休館日	
10	木		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)	
14	月		ST
15	火		SA SST
16	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	
17	木		ET SA
18	金		ST
19	土	京都ミニバスケットボール選手権大会 (9:00~21:00)	
20	日	京都ミニバスケットボール選手権大会 (9:00~21:00)	
21	月		ST
22	火		SA SST
23	水	塔南高校ザ・グリフォンスウィンターマーチングパーティーin京都 (9:00~21:00)	
24	木		ET SA
25	金	日本プロバスケットボールbjリーグ戦 (9:00~21:00)	ST
26	土	日本プロバスケットボールbjリーグ戦 (9:00~21:00)	
27	日	日本プロバスケットボールbjリーグ戦 (9:00~21:00)	
28	月	ソフトテニスALL Day Mach (9:00~21:00)	ST
29	火	休館日 ソフトテニスALL Day Mach (9:00~21:00)	
30	水	休館日 ソフトテニスALL Day Mach (9:00~21:00)	
31	木	休館日	

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

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。