

9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)

10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。

10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。

27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

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
 - ◇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。

1月のおもな行事

MONTHLY SCHEDULE

1	金	休 館 日	
2	土	休 館 日	
3	日	休 館 日	
4	月		一斉支払日 ST
5	火		SA SST
6	水	休 館 日	
7	木	スポーツクラブステップアップセミナー (テニス) (18:30~20:30)	ET SA
8	金		ST
9	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30)	
10	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) 館登録卓球協議会昼・夜交流W大会 (9:00~21:00)	
11	月	新日本スポーツ連盟バドミントン新春大会 (9:00~21:00)	ST
12	火		SA SST
13	水	休 館 日	
14	木	スポーツクラブステップアップセミナー (テニス) (18:30~20:30)	ET SA
15	金	スポーツクラブステップアップセミナー (バドミントン) (18:30~20:30)	ST
16	土	年齢別バドミントン個人大会クラブ対抗 (9:00~17:00)	
17	日	京都市バドミントンクラブ対抗団体戦 (9:00~21:00) 新日本スポーツ連盟卓球新年交歓大会 (9:00~21:00)	
18	月		ST
19	火	スポーツ教室 (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)	SA SST
20	水	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) スポーツクラブステップアップセミナー (テニス) (18:30~20:30)	
21	木	京都卓球レディース3Sリーグ大会 (団体リーグ) (9:00~21:00)	ET SA
22	金	スポーツクラブステップアップセミナー (バドミントン) (18:30~20:30)	ST
23	土	新日本スポーツ連盟卓球クラス別単・オール複大会 (9:00~21:00) 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	
24	日	京都府中学校卓球団体選手権大会 (9:00~21:00) 中京バドミントン大会 (9:00~21:00)	
25	月		ST
26	火	スポーツ教室 (9:30~11:30)	SA SST
27	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 (テニス) (18:30~20:30) スポーツクラブステップアップセミナー (バドミントン) (18:30~20:30)	
28	木	バレーボールプレミアムリーグ男子京都大会準備 (9:00~21:00)	ET SA
29	金	バレーボールプレミアムリーグ男子京都大会準備 (9:00~21:00)	ST
30	土	バレーボールプレミアムリーグ男子京都大会 (9:00~21:00)	
31	日	バレーボールプレミアムリーグ男子京都大会 (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。