



13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)

14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。

14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。

24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 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。

2月のおもな行事

MONTHLY SCHEDULE

| | | | | |
|----|---|--|-------|-----|
| 1 | 月 | | 一斉支払日 | ST |
| 2 | 火 | スポーツ教室 (9:30~11:30) | SA | SST |
| 3 | 水 | 休館日 | | |
| 4 | 木 | 京私幼PTA左京区親睦バレーボール大会 (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) | ET | SA |
| 5 | 金 | 京私幼PTA連合会北地区バレーボールプラスワン大会 (9:00~17:00) 新日本スポーツ連盟卓球リーグ戦 (9:00~17:00) | | ST |
| 6 | 土 | ジュニアバドミントン研修大会 (9:00~21:00) | | |
| 7 | 日 | 京都社会人卓球リーグ団体戦 (9:00~21:00) | | |
| 8 | 月 | | | ST |
| 9 | 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 |
| 10 | 水 | 休館日 | | |
| 11 | 木 | バドミントン「未来くん」大会 (9:00~21:00) 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) | ET | SA |
| 12 | 金 | 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) | | ST |
| 13 | 土 | スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30) シニアスポーツデー (10:00~11:30) | | |
| 14 | 日 | 障害者スポーツのつどい (13:30~16:00) 北区民卓球大会 (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) | | |
| 15 | 月 | | | ST |
| 16 | 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 |
| 17 | 水 | | | |
| 18 | 木 | 京都レディース卓球大会 (2人団体) (9:00~21:00) | ET | SA |
| 19 | 金 | 民主府政の会府民大集会 (9:00~21:00) | | ST |
| 20 | 土 | 全京都小学生バレーボール大会 (9:00~21:00) | | |
| 21 | 日 | 全京都小学生バレーボール大会 (9:00~21:00) | | |
| 22 | 月 | | | ST |
| 23 | 火 | スポーツ教室 (9:30~11:30) | SA | SST |
| 24 | 水 | いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) | | |
| 25 | 木 | | ET | SA |
| 26 | 金 | 京私幼PTA連合会上京・中京幼稚園バレーボール卒園杯 (9:00~17:00) | | ST |
| 27 | 土 | 近畿中学校バスケットオールスター大会 (13:00~21:00) | | |
| 28 | 日 | 近畿中学校バスケットオールスター大会 (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
 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。

お問い合わせは、京都府立体育館 〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町 TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192まで