

# 体育館



# ガイド 3

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

## 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

### ◆イージートレーニング (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。

