

# 体育館ガイド

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



8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)

9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。

9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。

19日水 26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

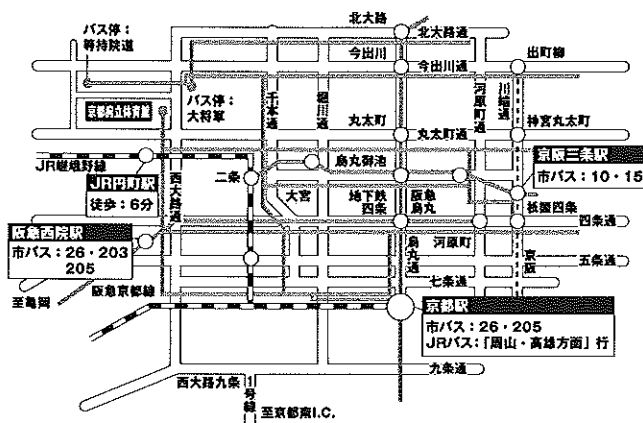
**対象** 中学生以上の方  
**参加料** 各部350円

- ◆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	土	22年度京都高校春季インターハイ次予選卓球 (9:00~21:00) 22年度全日本卓球京都予選ホープ以下の部 (9:00~21:00)	
2	日	22年度京都高校春季インターハイ次予選卓球 (9:00~21:00) 22年度京都シニア卓球大会 (9:00~21:00)	
3	月	第9回市民総合体育大会バドミントン (9:00~21:00) 第16回京都シニア卓球大会 (9:00~21:00)	ST
4	火	第9回市民総合体育大会バドミントン (9:00~21:00)	SA SST
5	水	新日本スポーツ連盟春季バドミントンリーグ団体戦 (9:00~21:00)	
6	木		一斉支払日 ET SA
7	金	館登録テニス協議会リーグ戦屋の部 (9:00~17:00)	ST
8	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30, 14:30~16:30, 18:30~20:30)	
9	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) 第60回全日本実業団・第29回全日本クラブ京都卓球予選 (9:00~21:00)	
10	月	新日本スポーツ連盟バレーボール22年度リーグ戦第1回 (9:00~17:00) 新日本スポーツ連盟82回クラス別卓球大会 (9:00~17:00)	ST
11	火	スポーツ教室 (9:30~11:45)	SA SST
12	水	休 館 日	
13	木	京都バレーボール同好会217回大会 (9:00~21:00)	ET SA
14	金	京都栄養医療専門学校球技大会 (9:00~17:00)	ST
15	土	第41回全国ママさんバレーボール府予選 (9:00~17:00)	
16	日	22年度第1回京都社会人卓球リーグ (団体) (9:00~21:00)	
17	月	第41回全国ママさんバレーボール府予選 (9:00~17:00)	ST
18	火	スポーツ教室 (9:30~11:30)	SA SST
19	水	館登録テニス協議会リーグ戦屋の部 (9:00~17:00) いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	
20	木	館登録バドミントン協議会リーグ戦屋の部 (9:00~17:00)	ET SA
21	金	館登録テニス協議会リーグ戦屋の部 (9:00~17:00)	
22	土	新日本スポーツ連盟京都リーグ前期卓球大会 (9:00~21:00) KSS健生館ジュニア新空手 (9:00~17:00)	ST
23	日	第65回国民体育大会バレーボール府予選 (9:00~21:00)	
24	月	館登録バドミントン協議会リーグ戦屋の部 (9:00~17:00)	ST
25	火	スポーツ教室 (9:30~11:45) ステップアップセミナー (バレーボール) (13:30~15:30) (18:30~20:30)	SA SST
26	水	館登録テニス協議会リーグ戦屋の部 (9:00~17:00) いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) ステップアップセミナー (卓球) (13:30~15:30) (18:30~20:30)	
27	木	第9回バドミントンレディースシニア大会 (9:00~17:00)	ET SA
28	金	22年度関西学生選手権 卓球 (9:00~21:00)	ST
29	土	22年度関西学生選手権 卓球 (9:00~21:00)	
30	日	少林寺拳法京都府大会 (9:00~21:00)	
31	月	館登録テニス協議会リーグ戦屋の部 (9:00~17:00) 天授ヶ岡幼稚園母の会 ソフトバレー (9:00~12:00)	ST

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

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