

体育館ガイド



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

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ット(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

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。

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

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。

16日(水)23日(水)30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、ロータリートーツ等)
 - ◇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	火	スポーツ教室④ (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)	一斉支払日 SA SST
2	水	休館日	
3	木	平安女学院体育祭 (9:00~17:00)	ET SA
4	金	第30回京都レディース若葉卓球大会 (団体リーグ) (9:00~21:00)	ST
5	土	22年度京都高校卓球春季インターハイ2次予選 (9:00~17:00) インターハイバスケットボール府予選準備 (18:00~21:00) 第33回京都トランポリン競技選手権大会 (9:00~21:00)	
6	日	インターハイバスケットボール府予選 (9:00~17:00)	
7	月	館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (9:00~17:00)	ST
8	火	スポーツ教室⑤ (9:30~11:45)	SA SST
9	水	休館日	
10	木	京都バレーボール同好会218回大会 (9:00~21:00)	ET SA
11	金	京都保健衛生専門学校体育祭 (9:00~17:00)	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) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) 第7回京都ラージボール卓球オープン大会 (9:00~21:00)	
14	月	山城高校球技大会 (9:00~17:00)	ST
15	火	スポーツ教室⑥ (9:30~11:45)	SA SST
16	水	館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (17:00~21:00) いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	
17	木	レディース技術研修会 バドミントン (9:00~17:00)	ET SA
18	金	第36回京都市育成学級・総合支援学校合同球技大会 (9:00~17:00) 京阪神ママさんバレーボール (9:00~17:00)	ST
19	土	第30回京都障害者総合スポーツ大会 準備 (18:00~21:00) ステップアップセミナー (バドミントン) (9:30~11:30) (13:30~15:30)	
20	日	第30回京都障害者総合スポーツ卓球・バレー大会 (9:00~17:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	
21	月	レディース技術研修会 バドミントン (9:00~17:00)	ST
22	火	京都府私立幼稚園連合会 北地区バレーボール地区大会 (9:00~17:00) 新日本スポーツ連盟第1回平日・火曜卓球大会 (9:00~21:00)	SA SST
23	水	館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	
24	木	京都府私立幼稚園PTA左京地区バレーボール大会 (9:00~17:00)	ET SA
25	金	京都府看護専修学校バレーボール大会 (9:00~17:00)	ST
26	土	14回京都市クラブ対抗バドミントン団体戦 (9:00~21:00)	
27	日	北区民バレーボールカーニバル (9:00~17:00) 第10回関西テコンドーオープントーナメント (9:00~21:00)	
28	月	京都府私立幼稚園PTA右京地区バレーボール大会 (9:00~17:00)	ST
29	火	京都府私立幼稚園PTA上京地区バレーボール大会 (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)	SA SST
30	水	いきいきスポーツサークル (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)	

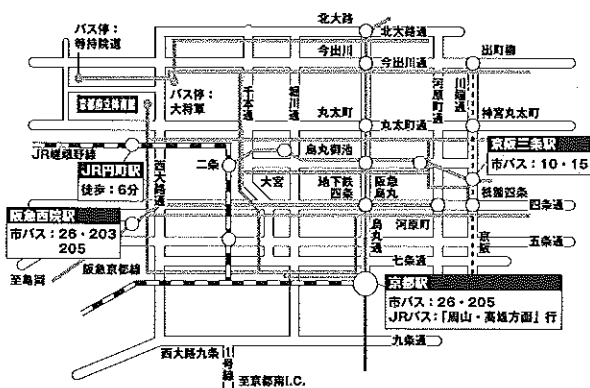
ST スマイルトレーニング

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門町駅下車 北へ600m
- 市バス15・26・203・204・205
- 市バスは「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