

体育館ガイド

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



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。

20日水 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	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。

1	金	スポーツ教室 (9:30~11:45)	一斉支払日	ST
2	土			
3	日	クラブ6人制バレーボールフェスティバル (9:00~21:00)		
4	月	バドミントンレディース秋季リーグ戦第4日目 (9:00~17:00)		ST
5	火		SA	SST
6	水	休館日		
7	木	第3回京都卓球オープンレディースベストカップルリーグ (ダブルス) (9:00~21:00)	ET	SA
8	金	スポーツ教室 (9:30~11:45)		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) 22年度第2回京都社会人大会 (ダブルス) (9:00~21:00)		
11	月	2010後期京都リーグ 新日本スポーツ卓球大会 (9:00~21:00) 22年度京都ホープス以下、全日本選抜京都選考会 卓球 (9:00~21:00)		ST
12	火	バドミントンレディース秋季リーグ戦第5日目 (9:00~17:00)	SA	SST
13	水	休館日		
14	木	PTA右北支部バドミントン交歓会 (9:00~17:00) 右北支部PTA連絡協議会卓球交歓会 (9:00~17:00)	ET	SA
15	金	スポーツ教室 (9:30~11:45)		ST
16	土	京都バレーボール同好会第221回大会・NHK杯 (9:00~21:00)		
17	日	第45回上京区バレーボール大会 (9:00~17:00)		
18	月	せいしん・第二せいしん幼稚園運動会 (9:00~17:00)		ST
19	火		SA	SST
20	水	中京支部PTAバレーボール交歓会 (9:00~17:00) いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)		
21	木	京都IT会計法律専門学校総合体育祭 (9:00~17:00)	ET	SA
22	金	スポーツ教室 (9:30~11:45)		ST
23	土	第32回京都ジュニア年齢別ホープス以下・全国ホープス選抜 (9:00~21:00) 新日本スポーツ連盟85回クラス別卓球大会 (9:00~21:00)		
24	日	第34回バレーボール秋季リーグ決勝 (9:00~17:00)		
25	月			ST
26	火	京都バレーボール同好会第221回大会 (9:00~21:00)	SA	SST
27	水	東京消防庁 採用試験 (京都会場) (9:00~21:00) 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)		
28	木	大和学園キャリリンピック (9:00~17:00) 東京消防庁 採用試験 (京都会場) (9:00~21:00)	ET	SA
29	金	京都製菓技術専門学校体育大会 (9:00~17:00) 第12回京都オープンフットサルフェスタ 準備 (18:00~21:00)		ST
30	土	第12回京都オープンフットサルフェスタ (9:00~21:00)		
31	日	第12回京都オープンフットサルフェスタ (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



PR隊長まゆまる

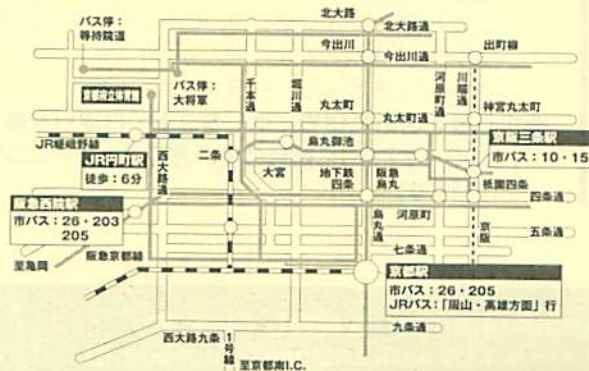
国内最大の文化イベント
「国民文化祭」
2011年に京都で開催!

府内全域で約70のフェスティバルを開催します。
京都で息づいてきた日本文化の良さを見つめ直してみませんか?



こころを繋ぎあえる文化拠点
第26回国民文化祭・京都2011
平成23年10月29日(土) - 11月6日(日)

交通案内



アクセス

- JR丸太町駅下車 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。

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