

体育館ガイド

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



5日@

高齢者トレーニング指導者講習会

対象 16歳以上 **13:00~16:30**
参加料 1,500円

「高齢者の基礎体力作り」
 「アタマとカラダを同時に刺激！測定と実施トレーニング」
 日々トレーニングの指導をしている人、自分のおじいちゃん、おばあちゃんに教えてあげたい人、本人様の参加も大歓迎です！お電話でお問い合わせください。

TEL 075-462-9191

11日±

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）

12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。

12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。

15日@22日@

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。

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
- ◆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	水	休館日
2	木	京都府私立幼稚園PTA左京地区親睦バレーボール大会 (9:00~17:00) 一斉支払日 ET SA 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)
3	金	NSCAジャパン認定検定員研修 (13:00~17:00) ST
4	土	第32回バドミントンレディース級別個人選手権大会 (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)
5	日	ビッグヒロカップバレーボール大会 (9:00~17:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)
6	月	館登録バレーボール協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) ST
7	火	SA SST
8	水	休館日
9	木	ET SA
10	金	ST
11	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30)
12	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8回京都ラージボール卓球 (9:00~21:00)
13	月	ST
14	火	第4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) SA SST
15	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)
16	木	ET SA
17	金	ST
18	土	ミニバスケットウインター京都選手権大会 (9:00~21:00)
19	日	ミニバスケットウインター京都選手権大会 (9:00~21:00)
20	月	ST
21	火	SA SST
22	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)
23	木	塔南高校ウインターマーチングパーティーin京都 (9:00~21:00) ET SA
24	金	ST
25	土	第32回京都ジュニア年齢別卓球大会 カデットの部 (9:00~21:00)
26	日	新日本スポーツ連盟卓球リーグ (9:00~17:00) 京都ジュニア親子大会 (9:00~17:00)
27	月	京都市小学校運動部活動全市交流会卓球・団体の部 (9:00~17:00) ST
28	火	ソフトテニスALL Day Mach (9:00~21:00) SA SST
29	水	休館日 ソフトテニスALL Day Mach (9:00~21:00)
30	木	休館日 ソフトテニスALL Day Mach (9:00~21:00)
31	金	休館日

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



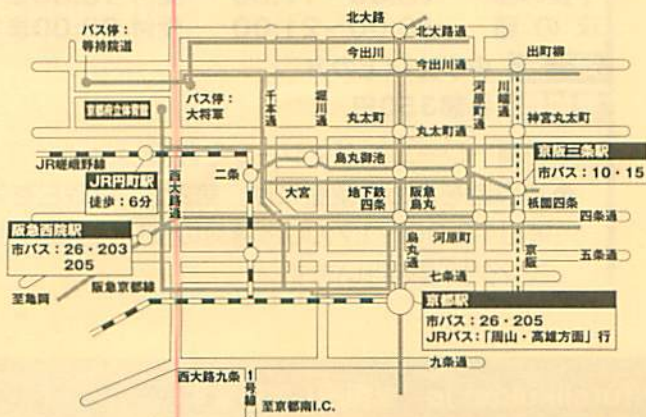
国内最大の文化イベント
「国民文化祭」
2011年に京都で開催!

PR隊長まゆろ

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

ここを結ぶ文化祭
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、あらかじめ御承知ください。

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