

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ット(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
参加料 200円
 10:00~11:30

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
参加料 無料
 13:30~16:00

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。

26日(水)

いきいきスポーツサークル

対象 中高年者
参加料 300円
 9:30~11:30

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。

スポーツ教室

冬の教室

◆平成23年1月18日~2月22日(6回)
 毎週火曜日 9:30~11:45

バドミントン(24名)・卓球(10名)・バレーボール(40名)・テニス(40名)

参加料 3,000円

受付期間は終了しましたが、定員に満たない場合がありますので、体育館まで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	休 館 日	
2	日	休 館 日	
3	月	休 館 日	
4	火	第1回新春フットサルフェスタ	一斉支払日 SA SST
5	水	休 館 日	
6	木		ET SA
7	金		ST
8	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30) シニアスポーツデー (10:00~11:30)	
9	日	障害者スポーツのつどい (13:30~16:00) 22年度ホープス以下、東アジア国内予選京都選考会 卓球 (9:00~21:00)	
10	月	第18回新春バドミントン大会 (9:00~21:00)	ST
11	火		SA SST
12	水	休 館 日	
13	木		ET SA
14	金		ST
15	土	新日本スポーツ連盟卓球大会 (9:00~17:00)	
16	日	卓球館登録夜ダブルス大会 (9:00~21:00)	
17	月	新日本スポーツ連盟22年度バレーボールリーグ戦第5回 (9:00~17:00)	ST
18	火	スポーツ教室 (9:30~11:45) ステップアップセミナー (テニス) (18:30~20:30)	SA SST
19	水	第58回京都レディース卓球大会 (2人団体) (9:00~21:00)	
20	木	第79回全日本総合女子選手権大会 バレーボール (9:00~21:00)	ET SA
21	金	第79回全日本総合女子選手権大会 バレーボール (9:00~21:00)	ST
22	土	第79回全日本総合女子選手権大会 バレーボール (9:00~21:00)	
23	日	第79回全日本総合女子選手権大会 バレーボール (9:00~21:00)	
24	月		ST
25	火	スポーツ教室 (9:30~11:45) ステップアップセミナー (テニス) (18:30~20:30) 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
26	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)	
27	木	プレミアリーグ男子京都大会 準備 (9:00~21:00)	ET SA
28	金	プレミアリーグ男子京都大会 準備 (9:00~21:00)	ST
29	土	プレミアリーグ男子京都大会 (9:00~21:00)	
30	日	プレミアリーグ男子京都大会 (9:00~21:00)	
31	月	新日本スポーツ連盟卓球大会 (9:00~17:00)	ST

ST スマイルトレーニング

SA シェイプアップエアロ

SST

ET イージートレーニング



PR隊長まゆまる

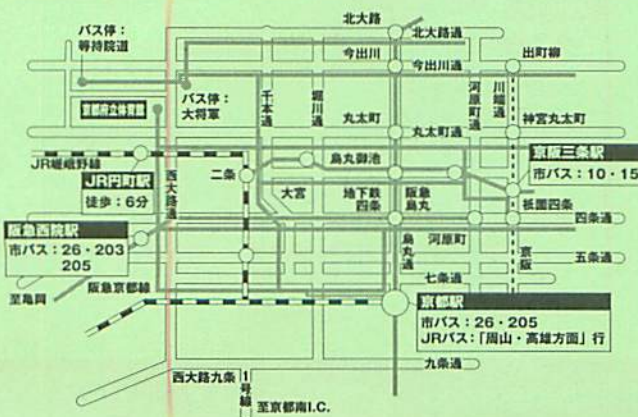
国内最大の文化イベント
「国民文化祭」
2011年に京都で開催!

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?



ここを繋げる文化館
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「大将軍」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 京都市北区大将軍鷹司町
TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192