

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 (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)・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。

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

- ◆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。

平成23年度

スポーツ教室

春の教室

◆平成23年5月17日~6月21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 4月18日(月)~4月24日(日)

申込方法 往復ハガキのみ

- ※往復ハガキの往復にはスポーツ教室希望、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、希望種目を記入してください。
- ※返信には住所、氏名を記入してください。
- ※往復ハガキは受付期間必着(締切日の消印有効)とし、申込多数の場合は受付終了後に抽選を行います。
- ※定員に満たない場合もありますので、受付期間終了後はお問い合わせください。

詳しくは体育館までお問い合わせください。

