

# 体育館ガイド

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

## 14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)
- ◇ミニバスケットボール (午後)
- ◇フリーコーナー (午前・午後)
- ◇バスケットボール (夜)

## 8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。

## 8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。

## 18日 25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。

## 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

受付期間は終了しましたが、定員に満たない場合もありますので、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)

### ◆健康増進スポーツ相談◆

初心者を対象に、器具の使用方法等簡単なトレーニングの相談に応じます。(時間についてはお問い合わせください。)

1	日	23年度京都高校春季インターハイ次予選 卓球 (9:00~21:00) 23年度全日本ホープ以下京都予選 卓球 (9:00~21:00)	
2	月		
3	火	第10回市民総体バドミントン (2日目) (9:00~21:00)	一斉支払日 <b>ST</b>
4	水	23年度京都高校春季インターハイ次予選 卓球 (9:00~21:00) 23年度全国レディース京都予選 第17回京都シニア卓球大会 (9:00~21:00)	<b>SA</b> <b>SST</b>
5	木	23年度京都高校春季インターハイ次予選 卓球 (9:00~21:00) たかつかさ保育園同窓会 (9:00~12:00)	<b>ET</b> <b>SA</b>
6	金	京都第一赤十字看護専門学校レクリエーション (9:00~17:00)	<b>ST</b>
7	土		
8	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) 第96回京都オール新人、23年度京都市クラス別卓球大会 (9:00~21:00)	
9	月	新日本スポーツ連盟バレーボール23年度リーグ戦 (9:00~17:00)	<b>ST</b>
10	火	館登録テニス協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 新日本スポーツ連盟平日 (火) リーグ卓球大会 (9:00~17:00)	<b>SA</b> <b>SST</b>
11	水	休館日	
12	木	23年度関西学生春季リーグ戦 卓球 (9:00~21:00)	<b>ET</b> <b>SA</b>
13	金	23年度関西学生春季リーグ戦 卓球 (9:00~21:00)	<b>ST</b>
14	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30)	
15	日	23年度第1回京都社会人卓球リーグ (団体) (9:00~21:00)	
16	月	館登録テニス協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00)	<b>ST</b>
17	火	スポーツ教室 (9:30~11:30)	<b>SA</b> <b>SST</b>
18	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 館登録バドミントン協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	
19	木	第42回ママさんバレーボール府予選会 (9:00~17:00)	<b>ET</b> <b>SA</b>
20	金	第57回四芸術大学体育・文化交歓会 (9:00~17:00) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	<b>ST</b>
21	土	新日本スポーツ連盟 第89回クラス別単複卓球大会 (9:00~21:00)	
22	日	23年度第1回京都社会人卓球リーグ (団体) (9:00~21:00) FFCフットサルリーグ (13:00~21:00)	
23	月	第42回ママさんバレーボール府予選会 (9:00~17:00)	<b>ST</b>
24	火	スポーツ教室 (9:30~11:30) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	<b>SA</b> <b>SST</b>
25	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 館登録テニス協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00)	
26	木	館登録バドミントン協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	<b>ET</b> <b>SA</b>
27	金	館登録テニス協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	<b>ST</b>
28	土	第62回全国高校総体バドミントン府予選会 (9:00~21:00)	
29	日	少林寺拳法京都大会 (9:00~21:00)	
30	月	第10回レディースバドミントンシニア大会 (9:00~17:00) 天授ヶ岡幼稚園母の会 (9:00~12:00) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	<b>ST</b>
31	火	スポーツ教室 (9:30~11:30) ステップアップセミナー (バレー) (13:30~15:30) (18:30~20:30)	<b>SA</b> <b>SST</b>

**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

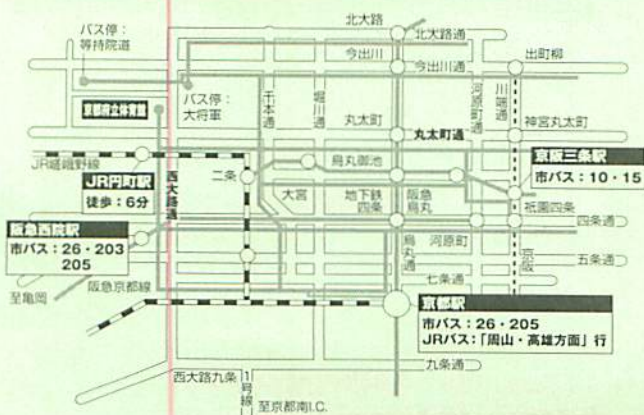
国内最大の文化イベント  
「**国民文化祭**」  
2011年に京都で開催!

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?



こころを繋げる~文化祭  
第26回国民文化祭・京都2011  
平成23年10月29日(日)~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「待持院道」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