

体育館ガイド

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



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・午後)
- ◇フリーコーナー (午前・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 **Ⓢ** 29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
 - ◇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。)

