

# 体育館ガイド



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

## 13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)
- ◇フリーコーナー (午前・午後)
- ◇バスケットボール (夜)
- ◇ミニバスケットボール (午後)

## 14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。

## 14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。

## 24日 31日 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

秋の教室

◆平成23年9月20日~10月25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** 8月22日(月)~8月28日(日)

**申込方法** 往復ハガキのみ

詳しくは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。)

