

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・午後)
- ◇フリーコーナー (午前・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 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。

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 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。

19日 **水** 26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

- ◆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	土	第23回自治労連労働組合総合バレーボール大会 (9:00~12:00)	
2	日	第13回京都市民級別年齢別バドミントン大会 (9:00~21:00) 団体連盟リーグ卓球大会 (9:00~21:00)	
3	月	バドミントンレディース秋季リーグ戦第4日目 (9:00~17:00)	一斉支払日 ST
4	火	スポーツ教室 (9:30~11:45)	SA SST
5	水	休 館 日	
6	木	第35回バレーボール秋季リーグ戦 (9:00~17:00)	ET SA
7	金	第35回バレーボール秋季リーグ戦 (9:00~17:00)	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) 障害者スポーツのつどい (13:30~16:00) 第33回京都ジュニア年齢別ホープス以下卓球大会 (9:00~21:00)	
9	日	全日本フットサル選手権 (9:00~21:00) 中京親睦ソフトバレーボール大会 (9:00~17:00)	ST
10	月	スポーツ教室 (9:30~11:45)	SA SST
11	火	休 館 日	
12	水	第227回NHK杯バレーボール入場式 (9:00~21:00)	ET SA
13	木	バドミントンレディース秋季リーグ戦第5日目 (9:00~17:00)	ST
14	金	高校選抜バスケット府予選大会 (9:00~21:00)	
15	土	高校選抜バスケット府予選大会 (9:00~17:00)	
16	日	せいしん・第二せいしん幼稚園運動会 (9:00~17:00)	ST
17	月	スポーツ教室 (9:30~11:45)	SA SST
18	火	中京支部PTAバレーボール交歓会 (9:00~17:00) いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	
19	水	洛陽幼稚園運動会 (9:00~17:00) すばりっつ団 (18:00~21:00)	ET SA
20	木	大和学園キャリリンピック (9:00~17:00)	ST
21	金	第227回NHK杯バレーボール2日目 (9:00~21:00)	
22	土	近畿9人制クラブ選手権 (9:00~21:00)	
23	日	京都IT会計法律専門学校総合体育祭 (9:00~17:00)	ST
24	月	スポーツ教室 (9:30~11:45) すばりっつ団 (13:00~21:00)	SA SST
25	火	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 東京消防庁 採用試験 (京都会場) (9:00~21:00)	
26	水	東京消防庁 採用試験 (京都会場) (9:00~21:00) 京都市小学校PTA連絡協議会右北支部バレーボール大会 (9:00~17:00)	ET SA
27	木	第33回京都レディース若葉卓球大会 (団体リーグ) (9:00~21:00)	ST
28	金	第29回京都府小学生バレーボール大会 (9:00~21:00)	
29	土	第29回京都府小学生バレーボール大会 (9:00~21:00)	ST
30	日	第29回京都府小学生バレーボール大会 (9:00~21:00)	ST
31	月	京都市小学校PTA連絡協議会右北支部バドミントン・卓球大会 (9:00~17:00)	

ST スマイルトレーニング **SA** シェイプアップエアロ **SST** 簡単体操等 **ET** イージートレーニング



国内最大の文化イベント 「国民文化祭」 2011年に京都で開催!

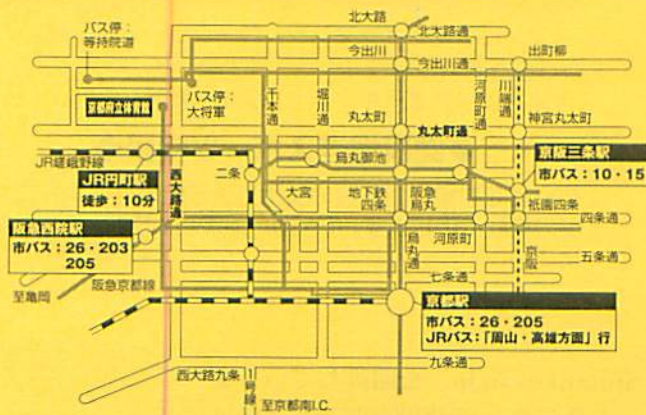
PR隊長まゆまる

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~文化の心
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「大將軍」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