

ランニングなど運動で汗を流したあと、ゆっくり浴槽につかると、より早い疲労回復が望めるんだとか。お風呂の水圧で血行を良くし、お湯の浮力で緊張した筋肉を重力から一気に開放してあげましょう。お風呂でポカポカにたたまった後は、水分補給もお忘れなく！



こんな使い方も！

お風呂屋さんで荷物を預けてランニング！ランナーズステーション

ランナーのためにロッカーなどで荷物を預かってくれたり、着替えたりできる施設を「ランナーズステーション」と言います。京都のお風呂屋さんには、この「ランナーズステーション」としての機能を持ったところもたくさん！仕事帰りや観光がてら、荷物を預けてランニング。その後はお風呂屋さんで癒されてみては？



お風呂屋さんで荷物を預けて、ランニングでかいた汗は帰りに流してさっぱり！これで仕事や学校などがある平日でも練習が続きそう。

こちらでもチェック！ランナーズステーションとして利用できる銭湯も掲載！「きょう、走ろう！～京都のランナーズ情報～」
URL <http://www.city.kyoto.lg.jp/bunshi/page/0000149824.html>



京都マラソン2017コースマップ



B.力の湯
☎075-645-4126 10:00～翌1:00(最終受付/24:00) 不定休
伏見区竹田青池町130 平日650円、土・日曜、祝日750円

C.さかの温泉 天山の湯
☎075-882-4126 10:00～翌1:00(最終受付/24:00)
第3月曜休(祝日の場合は営業、翌日休)
右京区嵯峨野宮ノ元町55-4-7 一般1050円

B

レンタルタオル有
手ぶらでどうぞ！

力の湯

☎075-645-4126
営業時間/10:00～翌1:00(最終受付/24:00)
定休日/不定休 <http://www.chikara-u.com/>



伏見力の湯では、ランナーズステーションとしても利用できます。ランニング後の疲れた体を天然温泉露天風呂がやさしく癒してくれます。

京都マラソンのお土産に新鮮採れたて京野菜はいかがですか？

じねんと市場
JINEN & ICHIBA

京都市内最大級の農産物直売所

☎075-646-0831
営業時間/10:00～18:00
定休日/不定休、年末年始
<http://jinento.com/>

力の湯隣接！



地下鉄竹田駅より徒歩5分！京都南ICのすぐそば！

力の湯／じねんと市場

京都市伏見区竹田青池町130

駐車場160台完備
※入浴者は無料です

C

さかの温泉
天山の湯
TENZAN-HO-YU



☎075-882-4126 <http://www.ndg.jp/tenzan>

京都市右京区嵯峨野宮ノ元町55-4-7 ■電車「有栖川駅」南西へ徒歩2分
営業時間/午前10時～深夜1時(ラスト受付：深夜12時) 定休日/毎月第3月曜日(祝祭日の場合翌日休み)

マラソンの後は天然温泉で癒されて！
地下1200メートルから自家天然温泉が湧き出る、さかの温泉「天山の湯」。上質な泉質だけでなく、ササージュや料理も充実！



入館料		回数券(11枚綴り)	
大人(中学生以上)	一般 1,050円 一般会員 950円 KYOCERAカード会員 750円 一般会員入会金 200円 小人(4才～小学生) 500円 (3才以下) 無料	大人 9,500円 小人 3,500円	レンタル 館内着 300円 タオルセット 200円 館内着＋タオルセット 350円

京のお風呂屋さんMAP

京都マラソンのランナー、ボランティア、沿道で応援のみなさん、おつかれさまでした！マラソンのあとは、京のお風呂屋さんへ！

京都マラソン2017

発行：京都マラソン実行委員会 TEL075-366-0314 平日8:45～17:30
〒604-8091 京都市中京区寺町通御池下る下本能寺前町500-1 中宿御池ビル8階 京都市文化市民局市民スポーツ振興室内

- 1

御三軒湯

2

京極湯

3

白山湯

4

長者湯

5

笠の湯

6

龍宮温泉

7

井筒湯

8

初音湯

9

長池湯

10

トロン温泉稲荷

11

田原湯

12

錦生湯

13

壬生湯

14

白山湯

15

中央湯

16

五香湯

17

櫻湯

18

白山湯六条店

19

島原温泉

20

東湯

21

日の出湯

22

大正湯
- ☎075-431-1028

16:00～23:00

月・第2火曜休

上京区上立売通小川西入御三軒町38

☎075-431-2006

15:00～24:00

月曜休

上京区土屋町通一条下る東西俵屋町666

☎075-441-0492

15:30～24:00

金曜休

上京区黒門通一条下る飛弾殿町150

☎075-441-1223

15:10～24:00

火曜休

上京区上長者町通松屋町西入須浜東町450

☎075-821-1003

15:00～24:00

水曜休

上京区下立売通千本東入田中町436

☎075-841-8886

15:00～23:00

木曜休

上京区浄福寺通丸太町下る西入主税町1054

☎075-231-6273

15:00～24:00

木曜休

中京区新町通竹屋町下る弁財天町288 京都マラソン当日は13:30オープン

☎075-231-2648

15:00～24:00

火曜休

中京区押小路通高倉西入左京町143

☎075-841-2950

15:30～23:00

月曜休

中京区西ノ京池ノ内町24

☎075-841-6653

15:30～23:30

日曜9:00～23:30 金曜休

中京区三条通神泉苑西入下る今新在家西町4

☎075-821-4526

15:30～23:00

火曜休

中京区壬生坊城町48 京都マラソン当日は15:00オープン

☎075-801-2423

15:00～24:00

日曜休

中京区壬生坊城町8-20

☎075-811-4492

15:00～23:00

月曜休

中京区壬生辻町3

☎075-351-3648

15:00～24:00

日曜、祝日7:00～24:00

土曜休

下京区東中筋通松原上る舟屋町665

☎075-311-0153

15:00～22:00

日曜休

下京区中堂寺北町1-4

☎075-812-1126

14:30～24:30

日曜7:00～24:00

月・第3火曜休

下京区黒門通五条上る柿本町590-12

☎075-361-4805

14:00～24:00

水曜休

下京区中堂寺前田町13

☎075-351-2733

15:00～24:00

土・日曜、祝日7:00～24:00

水曜休

下京区新町通六条下る長町893

☎075-361-0676

14:30～24:30

金曜休

下京区西新屋敷中堂寺町69 京都マラソン当日は13:45オープン

☎075-371-2210

15:00～24:00

土曜休

下京区塩小路通東洞院東入東塩小路町684 京都マラソン当日は13:00オープン

☎075-691-1464

16:00～23:00

木曜休

南区西九条唐橋町26-6 京都マラソン当日は15:00オープン

☎075-671-6953

15:30～23:00

水曜休

南区西九条院町22 京都マラソン当日は13:00オープン

このマークのお風呂屋さん、京都マラソン2017当日は定休日ですのでご注意ください。
練習等の際にご利用ください。

※石けん、シャンプー等の備え付けがない銭湯もありますのでご注意ください。

サウナ、スーパー銭湯でスツキリ

A ルーマプラザ ☎075-525-0357 24時間 無休 サウナ 2300円～

サウナ&カプセル&マッサージ…充実の施設で至福のひとときを
男の癒し空間 祇園 **ルーマプラザ**

Men only 24h open

このチラシを提示すると
サウナ
入泉料 **500円引!**

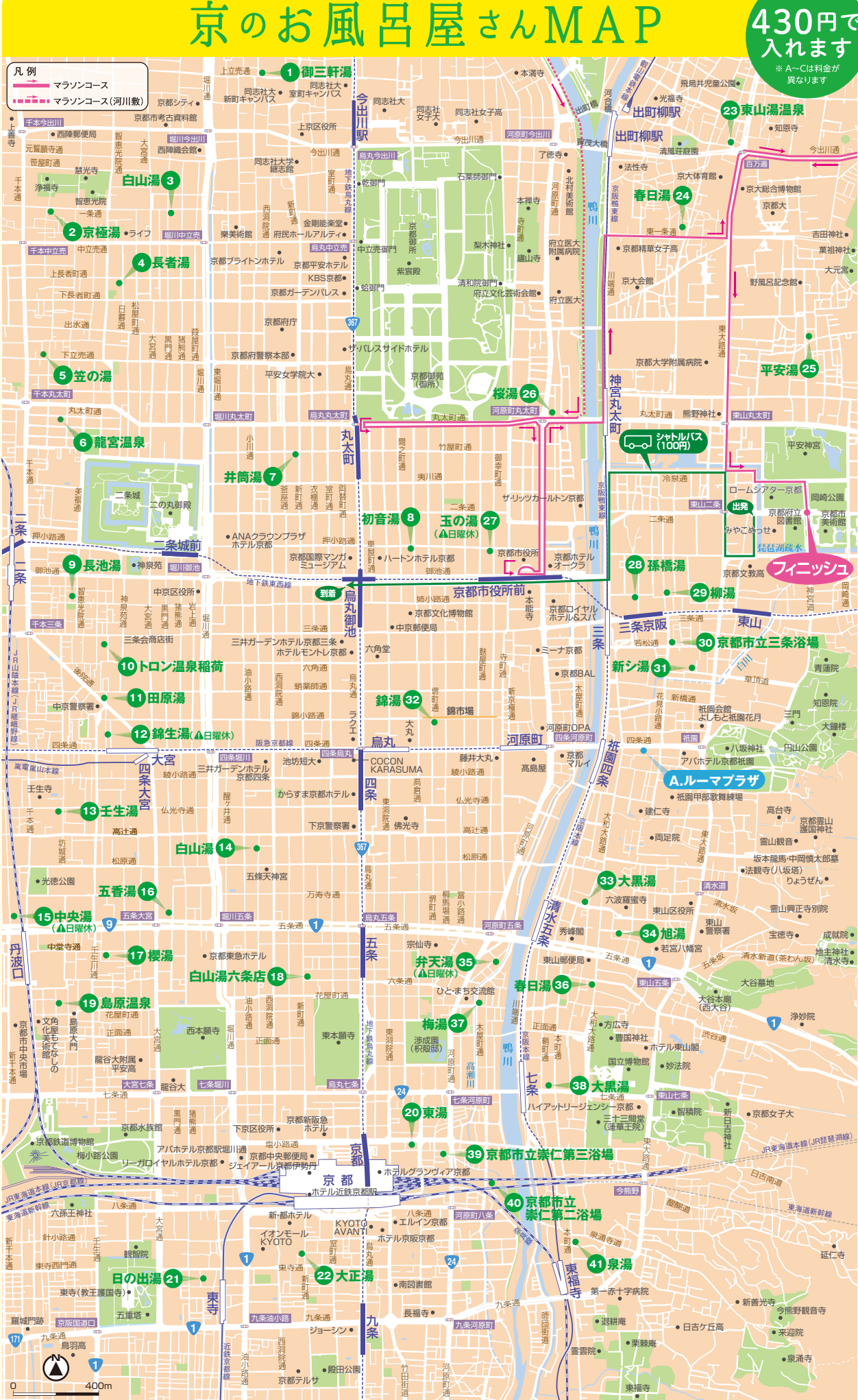
こ本人(1名)様のみ有効
※2017年2月末日まで利用可



サウナご利用料金		カプセルホテル宿泊料金
レギュラーコース 9:00～23:00 ¥2,300	ナイトコース 23:00～5:00 ¥2,900	¥4,500～ サウナ24時間利用OK! 朝食バイキング無料

Rumor Plaza サウナ ☎075-525-0357
カプセルホテル ☎075-525-0993
www.rumor-plaza.jp 京都市東山区祇園町南側575 (南座東へ100m)
[専用駐車場] フジパーキング ☎075-531-0215

印



- 23

東山湯温泉

24

春日湯

25

平安湯

26

桜湯

27

玉の湯

28

孫橋湯

29

柳湯

30

京都市立三条浴場

31

新シ湯

32

錦湯

33

大黒湯

34

旭湯

35

弁天湯

36

春日湯

37

梅湯

38

大黒湯

39

京都市立崇仁第三浴場

40

京都市立崇仁第二浴場

41

泉湯
- ☎075-781-4472

15:20～翌1:00

土・日曜15:00～翌1:00

金曜休

左京区田中門前町27

☎075-771-0313

15:00～23:30

月曜休

左京区吉田中阿達町36

☎075-771-1146

15:00～翌1:00

木曜休

左京区吉田下大路町22 京都マラソン当日は14:15オープン

☎075-231-0491

16:30～24:00

月曜休

上京区中町通丸太町上る俵屋町454 京都マラソン当日は15:00オープン

☎075-231-2985

15:00～24:00

日曜休

中京区押小路通御幸町西入亀屋町401

☎075-771-2108

15:00～23:30

水曜休

左京区新銭屋町通孫橋下る法林寺門前町36 京都マラソン当日は13:00オープン

☎075-771-8439

16:30～24:00

月・火曜休

左京区新柳馬場通仁王門下る菊鈴町332 京都マラソン当日は13:00オープン

☎075-231-2985

15:00～24:00

日曜休

中京区押小路通御幸町西入亀屋町401

☎075-561-4210

14:30～24:30

金曜休

東山区古門前通大和路東入三丁目古西町316 京都マラソン当日は13:00オープン

☎075-221-6479

16:00～24:00

月曜休

中京区堺町通錦小路下る八百屋町535 京都マラソン当日は15:00オープン

☎075-561-7551

15:15～翌1:00

火曜休

東山区大黒町通松原下る山城町284 京都マラソン当日は14:15オープン

☎075-561-6436

15:10～24:00

金曜休

東山区大和大路通五条上る門脇町182

☎075-361-0553

15:00～翌1:00

日曜休

下京区西木屋町五条下る南京極町52

☎075-561-4421

16:00～23:00

月曜休

東山区大和大路通五条下る二丁目上棟梁町110

☎080-2523-0626

15:30～23:00

土・日曜6:30～12:00

木曜休

下京区木屋町通上ノ口上る岩滝町175 京都マラソン当日は6:30～23:00

☎075-561-3891

15:15～23:30

土曜休

東山区本町新六丁目212

16:30～22:30

日曜休

16:30～22:30

日曜休

下京区下之町56 京都マラソン当日は営業。13:00～18:00

16:30～22:30

月曜休

16:30～22:30

月曜休

下京区屋形町6-1 京都マラソン当日は15:30オープン

☎075-561-3147

15:00～23:30

金曜休

東山区本町十丁目192

2016年12月現在

このマークのお風呂屋さんは、京都マラソン2017当日は定休日ですのでご注意ください。
練習等の際にご利用ください。

※石けん、シャンプー等の備え付けがない銭湯もありますのでご注意ください。

