

「いこうよ!」

# お風呂屋さんでも! 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! 仕事帰りなどに荷物を預け、ランニング後は、お風呂屋さんでゆっくりお風呂に入ってほっと癒されてみては?

- 荷物の預かりをお願いします
- 練習がんばって!
- 走り終わったら!

受付で「ランナーズステーション」の利用をお願いする

荷物を預けて、ランニングウェアに着替え、出発。友だちとランナーズステーションで待ち合わせして練習に出發するのもオススメ!

ランニングでかいた汗はお風呂さんで流してさっぱり! これで仕事や学校などがある平日でも練習が続きそう。

今回ご協力いただいたのは... **むらさき湯(北区紫野)**

こちらもおチェック! 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>

WEB版

## 「京のお風呂屋さんMAP」もチェック!

初めての京都で土地勘がない方はもちろん、地元京都で毎日過ごしている方にもオススメなのがWEB版「京のお風呂屋さんMAP」。掲載のお風呂屋さんをGoogleマップで全てチェックできるから、行きたいお風呂さんの場所を簡単に確認できます!

WEB版ならここが便利!

- 外出先ならスマホなどでチェックがオススメ。
- 気になるお風呂屋さんにGoogleマップを確認しながら行ってみよう!

<http://www.kyoto-marathon.com/>

天然温泉露天風呂がやさしく癒してくれます。

特典 入浴料 大人 700円[平日] → **600円** ※お風呂屋さんMAP1枚につき、1名様ご利用できます。HPよりプリントアウトしたもので可 ※2015年2月まで利用可

大人 800円[土日祝] → **600円**

女性専用岩盤浴がフリータイム 500円(入浴料別)で利用可! マイナスイオンたっぷりのミストサウナでリラックス! 韓国式アカスリやマッサージも!

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/>

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?

075-646-0831 営業時間/9:00~18:00 定休日/毎月第3木曜日 <http://jinento.com/>

京都市内最大級の農産物直売所

力の湯隣接!

地下鉄竹田駅より徒歩5分! 京都市南ICのすぐそば!

## 力の湯/じねんと市場

駐車場160台完備 ※入浴者は無料です

京都市伏見区竹田青地町130

## 京都マラソン2015コースマップ

凡例  
マラソコース  
マラソコース(河川敷)

スタート(西京極総合運動公園)

中面のお風呂屋さんMAPエリア

フィニッシュ(平安神宮前)

**B 風風の湯**  
075-863-1126 12:00~22:00(最終受付/21:30) 不定休 西京区嵐山上河原町1 平日1000円、土・日曜、祝日1200円

**C 貴船温泉 水源の森 天山の湯**  
075-741-5555 10:00~21:00 10月~4月 月曜休(祝日の場合は翌日休)、5月~9月 無休 左京区鞍馬貴船町18-2 平日1500円 休日1600円

**D 力の湯**  
075-645-4126 10:00~翌1:00(最終受付/24:00) 不定休 伏見区竹田青地町130 平日700円、土・日曜、祝日800円

**E さがの温泉 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

**A むらさき湯**  
075-431-6558 15:00~24:00 月曜休 北区紫野東御所町15 430円

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、マッサージや料理も充実!

竹取温泉 ~不慮断水、不慮断水断水~ 体温に近い温度でゆっくりリラックス。天山オリジナル浴槽でかかやか感気分!

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

京都市右京区嵯峨野宮ノ元町55-4-7 ■電話「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(祝祭日の場合は翌日休)

入浴料		回数券(11枚組)	
大人	1,050円	大人	9,500円
一般会員	950円	小人	3,500円
中学生以上	750円	レンタル	
KYODOカード会員	200円	館内用	200円
一般会員入浴金	200円	タオルセット	200円
小人(4才~小学生)	500円	タオルセット	200円
(3才以下)	無料	館内用+タオルセット	300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!

ランニングなど運動で汗を流した後は、お風呂に入ってさっぱり汗を流してリフレッシュ! その効果は湯船につかると、より疲労回復が望めるとも言われています。頑張った運動した筋肉は、酸欠状態になり硬く凝り固まることで、疲労を感じるのだそう。お風呂の水圧で血行の循環を良くし、お湯の浮力で緊張した筋肉を重力から開放すれば、きっと心も身体もほぐれますよ。お風呂から上がった後は、十分な水分補給もお忘れなく。

さあ、京のお風呂屋さんでさっぱりリフレッシュしよう!

WEB版「京のお風呂屋さんMAP」  
<http://www.kyoto-marathon.com/>  
詳しい使い方は中をチェック!

- 1 笠の湯 ☎075-821-1003 15:00~24:00 水曜日 上京区下立赤通千本東入 田中町436
- 2 龍宮温泉 ☎075-841-8886 15:00~23:00 木曜日 上京区浄福寺通丸太町下 西入主税町1054
- 3 井筒湯 ☎075-231-6273 15:00~24:00 木曜日 中京区新通竹屋町下 弁財天町288 京都マラソン当日は13:30オープン
- 4 初音湯 ☎075-231-2648 15:00~24:00 火曜日 中京区押小路通高倉西入左京町143
- 5 長池湯 ☎075-841-2950 15:30~23:00 月曜日 中京区西ノ京池ノ内町24
- 6 トロン温泉稲荷 ☎075-841-6653 15:30~23:30 日曜9:00~23:30 金曜日 中京区三条通神泉苑西入下 今新在家西町4
- 7 田原湯 ☎075-821-4526 15:30~23:00 火曜日 中京区壬生坊城町48 京都マラソン当日は15:00オープン
- 8 錦生湯 ☎075-801-2423 15:00~24:00 日曜日 中京区壬生坊城町8-20
- 9 壬生湯 ☎075-811-4492 15:00~23:00 月曜日 中京区壬生辻町3
- 10 白山湯 ☎075-351-3648 15:00~24:00 日曜、祝日7:00~24:00 土曜日 下京区東中筋通松原上 舟屋町665
- 11 中央湯 ☎075-311-0153 15:00~22:00 日曜日 下京区中堂寺北町1-4
- 12 五香湯 ☎075-812-1126 14:30~24:30 土・日曜、祝日7:00~24:00 月・第3火曜日 下京区黒門通五条上 柿本町590-12
- 13 櫻湯 ☎075-361-4805 14:00~24:00 水曜日 下京区中堂寺前町13
- 14 白山湯六条店 ☎075-351-2733 15:00~24:00 土・日曜、祝日7:00~24:00 水曜日 下京区新通六条下 長町893
- 15 島原温泉 ☎075-361-0676 14:30~24:30 金曜日 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
- 16 東湯 15:00~24:00 土曜日 下京区堀小路通東洞院東入 東堀小路町684 京都マラソン当日は13:00オープン
- 17 日の出湯 ☎075-691-1464 16:00~23:00 木曜日 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
- 18 大正湯 ☎075-671-6953 15:30~23:00 水曜日 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2015当日は定休日ですのでご注意ください。練習の際にご利用ください。

## サウナ、スーパー銭湯でスッキリ

**A ルーマプラザ** ☎075-525-0357 24時間 無休 東山区祇園町南側575 サウナ 1600円~



**Rumor Plaza** サウナ&カプセルホテル ルーマプラザ [男性専用]

サウナ ☎075-525-0357  
カプセルホテル ☎075-525-0993  
京都市東山区祇園町南側575  
南条東へ100m、四条通南側  
京阪「祇園四条駅」徒歩3分  
24時間営業・年中無休

NEW カプセルホテル 朝食バイキング食べ放題! サウナ入り放題!!  
＜宿泊料金＞4,500円~(上段)、4,700円~(下段)  
もちろんサウナだけのご利用も大歓迎! 詳しくはHP参照。  
お風呂屋さんMAPを提示すると  
サウナでもカプセルホテルでも **500円OFF!!**

専用P有り フジバーキング ☎075-531-0215  
www.rumor-plaza.jp

アカスリ、足底マッサージ、タイ式マッサージ等  
色々なメニューがございます

※予約制ではございません。※一時外出はできません。  
※タトゥー、入墨がある方への入浴はお断りしています。

**B 京都嵐山温泉** 京都マラソン後に 京都嵐山初の日帰り温泉へ

平日 大人 1000円 小人 600円 乳幼児 300円  
土日祝 大人 1200円 小人 600円 乳幼児 300円

お風呂屋さんMAP持参の方は200円引  
※お風呂屋さんMAP(原本)1枚につき1グループ割引。  
※2015年2月28日まで利用可能。※大人のみ

営業時間 / 12:00~22:00(最終入浴受付 / 21:30)  
住所 / 京都市西京区嵐山上河原町1  
定休日 / 無(休館日有り) お問い合わせ ☎075-863-1126

# 京都マラソンのあとにさっぱり 京のお風呂屋さんMAP

430円で入れます (一部料金が異なります)



- 19 平安湯 ☎075-771-1146 15:00~翌1:00 木曜日 左京区吉田下大路町22 京都マラソン当日は13:30オープン
- 20 桜湯 ☎075-231-0491 16:30~24:00 月曜日 上京区中町通丸太町上 俵屋町454 京都マラソン当日は15:00オープン
- 21 玉の湯 ☎075-231-2985 15:00~24:00 日曜日 中京区押小路通御幸町西入 亀屋町401
- 22 孫橋湯 ☎075-771-2108 15:00~23:30 第2水・木曜日 左京区新堀通孫橋下 法林寺前町36 京都マラソン当日は13:00オープン
- 23 柳湯 ☎075-771-8439 16:30~24:00 月・火曜日 左京区新堀通通仁王門下 菊針町332 京都マラソン当日は13:00オープン
- 24 京都市立三条浴場\* 16:00~22:00 日曜日 東山区三条大橋東三丁目下 教養町696 京都マラソン当日は営業、12:00~17:00
- 25 新シ湯 ☎075-561-4210 14:30~24:30 金曜日 東山区古門前通大和路東入 三丁目古町316 京都マラソン当日は12:00オープン
- 26 明治湯 ☎075-221-3676 14:30~21:30 水・土曜日 中京区麩屋町通蛸薬師上 坂井町473
- 27 錦湯 ☎075-221-6479 16:00~24:00 月曜日 中京区堺町通錦小路下 八百屋町535 京都マラソン当日は15:00オープン
- 28 大黒湯 ☎075-561-7551 15:15~翌1:00 火曜日 東山区大黒通松原下 山城町284 京都マラソン当日は13:30オープン
- 29 旭湯 ☎075-561-6436 15:10~24:00 金曜日 東山区大和路通五条上 門脇町182
- 30 弁天湯 ☎075-361-0553 15:00~翌1:00 日曜日 下京区西木屋町五条下 南京極町52
- 31 春日湯 ☎075-561-4421 16:00~23:00 月曜日 東山区大和路通五条下 二丁目上棟梁町110
- 32 梅湯 ☎090-9992-1474 15:30~23:00 金曜日 下京区木屋町通上ノ口上 岩滝町175 京都マラソン当日は13:00オープン
- 33 大黒湯 ☎075-561-3891 15:30~24:00 土曜日 東山区本町新六丁目212 京都マラソン当日は15:15オープン
- 34 京都市立崇仁第一浴場\* 16:30~22:30 土曜日 下京区上之町4-1 京都マラソン当日は15:30オープン
- 35 京都市立崇仁第三浴場\* 16:30~22:30 日曜日 下京区下之町56 京都マラソン当日は営業、13:00~18:00
- 36 京都市立崇仁第二浴場\* 16:30~22:30 月曜日 下京区屋形町6-1 京都マラソン当日は15:30オープン
- 37 泉湯 ☎075-561-3147 15:00~23:30 金曜日 東山区本町十丁目192

※24、34~36は入浴料410円(変更になる可能性があります) 2014年12月現在  
このマークのお風呂屋さんは、京都マラソン2015当日は定休日ですのでご注意ください。練習の際にご利用ください。



**C 貴船の四季を からだで感じる 日帰り天然温泉**

入浴料・レンタル料 御献立(税別)

- ◆大人(消費税・入浴料100円込)平日:1,500円/土日祝:1,600円 ◆猪西焼御膳:1,980円
- ◆小人(4才~小学生)平日:600円/土日祝:700円 ◆湯豆腐御膳:1,480円
- ◆タオルセット(フェイスタオル・バスタオル)300円 ◆白味噌うどん:950円
- ◆館内着:300円 ◆タオル館内着セット:500円 ◆その他色々な御献立がございます

アクセス  
●JR「京都駅」▶(約20分)地下鉄丸太線「国際会館駅」▶タクシー(約15分)▶当館  
●地下鉄丸太線「国際会館駅」▶京都バス(約25分)▶「貴船口」停  
●叡山電車「出柳駅」▶(約27分)▶「貴船口駅」▶当館送迎バス

貴船温泉 水原の森 ☎601-1112 京都市左京区鞍馬貴船町18-2 回  
☎075-741-5555  
営業時間 / 入浴10:00~21:00 お食事11:00~21:00(LO/19:30)  
定休日 / 10月~4月 月曜日(祝日の場合は翌日休) 5月~9月 無休  
http://www.kibune-tenzan.jp/