



京のランナーのみなさん お疲れさまでした!

# お風呂屋さんMAP

走ったあとは京都のお風呂屋さんでさっぱりしてくださいね。身もココロもきっとほぐれますよ。

### さがの温泉 天山の湯

竹取野湯 新登場! 不凍野湯 不凍美湯 湯屋一休 湯に包まれ 湯でゆっくり リラックス。天山オリジナル浴槽でぐっすり癒えます。

RUN後は天然温泉でほっこり  
地下1200メートルから自家天然温泉が湧き出る さがの温泉「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!

<http://www.ndg.jp/tenzan>

【お電話でのお問い合わせ】  
☎075-882-4126  
【メールでのお問い合わせ】  
info-tenzan@ndg.jp

京都市右京区嵯峨野宮/元町55-4-7  
■風風(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)

入館料	回数券(11枚綴り)
大人 1,000円	大人 9,000円
一般会員 900円	小人 3,500円
K1000以下学生 700円	レンタル 200円
一般高校生 200円	タオルセット 200円
小人(4歳~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

### 天然温泉露天風呂がやさしく癒してくれます。特典

## 力の湯

京野菜とこだわり食材を使ったビュッフェレストラン 旬菜庵 新鮮!

入浴料 大人 700円[平日] → **600円**  
大人 800円[土日祝] → **600円**

旬菜庵 大人 1,580円 → **1,380円**

※お風呂屋さんMAP1枚につき、4名様まで利用できます。HPよりプリントアウトしたもので可  
※2014年2月まで利用可

☎075-645-4126 営業時間/10:00~翌2:00(最終受付/翌1:00)  
旬菜庵/11:00~15:00(最終受付/14:00)、17:00~22:00(最終受付/21:00)  
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?

## じねんと市場

京都市内最大級の農産物直売所

力の湯隣接!

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

### 地下鉄竹田駅より徒歩3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250台完備

### マラソンとお風呂の心地良い関係

▶運動を頑張った筋肉には疲労が蓄積するもの。マラソンで心がリフレッシュされた後には、京都のお風呂さんで身体の疲労を回復するのもおすすめです。

▶運動などで酸欠状態になった筋肉は、硬く凝り固まり疲労物質が溜まることで、血液の循環が悪くなり疲労を感じてしまうのだとか。そんな疲れを解消するために、ポカポカと身体を温めて血行を良くし、お風呂の水圧で血液の循環をうながし、お湯の浮力で緊張した筋肉を重力から開放してみてください。お風呂から上がった後は、十分な水分補給もお忘れなく!

### 京都のお風呂さんってどんなところ?

- タイル絵** 京都のお風呂さんは色とりどりのタイルが特徴的。レトロな雰囲気になりそう。
- 脱衣かご** 衣服を脱衣かごに入れてロッカーに入れるのが京都流。昔ながらの柳行李には屋号なども書かれている。
- のれん** 銭湯の軒先を飾るのれんには地域によって違いあり! 男女2枚に分かれて真ん中に切れ目が入るのが京都型。

京都マラソン2014 検索 発行: 京都マラソン実行委員会 ☎075-366-0314  
平日 8:45~17:30  
〒604-8006 京都市中京区河原町通御池下る下丸屋町394番地  
Y-J-Kビル3階 京都市文化市民局市民スポーツ振興室内  
編集・制作: 株式会社リーフ・パブリケーションズ



スマホやPCでチェックできるWEB版「お風呂屋さんMAP」もあるからぜひブックマークしてね!  
<http://www.kyoto-marathon.com/>

さあ! 走ったあとは京都のお風呂屋さんで待っています! どうぞごゆっくり。



# 京都マラソンのあとにさっぱり 京のお風呂屋さん 410円で入れます



- 1 笠の湯 ☎075-821-1003 15:00~24:00 水曜休 上京区下立売通千本東入ル 田中町436
- 2 龍宮温泉 ☎075-841-8886 15:00~23:00 木曜休 上京区浄福寺通丸太町下ル 西入主税町1054
- 3 井筒湯 ☎075-231-6273 15:00~24:00 木曜休 中京区新町通竹屋町下ル 弁町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 火曜休 中京区押小路通高倉西入ル 左京町143
- 5 長池湯 ☎075-841-2950 15:30~23:00 月曜休 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 金曜休 中京区三条通神泉苑西入下ル 今新在家西町4
- 7 田原湯 ☎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
- 8 錦生湯 ☎075-801-2423 15:00~24:00 日曜休 中京区壬生坊城町8-20
- 9 壬生湯 ☎075-811-4492 15:00~23:00 月曜休 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 土曜休 下京区東中筋通松原上ル 舟屋町665
- 11 中央湯 ☎075-311-0153 15:00~22:00 日曜休 下京区中堂寺北町1-4
- 12 五香湯 ☎075-841-7321 14:30~24:30 土曜、祝日7:00~24:00 月曜3火曜休 下京区黒門通五条上ル 柿本町590-1
- 13 櫻湯 ☎075-361-4805 14:00~24:00 水曜休 下京区中堂寺前町13
- 14 白山湯六条店 ☎075-351-2733 15:00~24:00 土曜、祝日7:00~24:00 水曜休 下京区新町通六条下ル 長町893
- 15 島原温泉 ☎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
- 16 東湯 ☎075-371-2210 15:00~24:00 土曜休 下京区堀小路通東洞院東入ル 東堀小路684 京都マラソン当日は13:00オープン
- 17 鶴湯 ☎075-691-8473 16:00~24:00 火・金曜休 南区西九条藤ノ木町27
- 18 日の出湯 ☎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13:30オープン
- 19 大正湯 ☎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
- 20 九重湯 ☎075-681-3634 15:30~22:00 日曜休 南区東九条南山王町28 京都マラソン当日は営業、13:00~22:00

## サウナ、スーパー銭湯でスッキリ

- A サウナオーロラ ☎075-223-2497 24時間 無休 中京区三条通河原町東入中島町79 三晃ビル2階 1,000円~
- B 京都タワー大浴場 ☎075-361-3215 7:00~20:30(最終入場 20:00) 無休 下京区烏丸通七条下る東堀小路721-1 750円~
- C ルーマプラザ ☎075-525-0357 24時間 無休 東山区祇園町南側575フジビル 4階~7階 1,600円~  
 レディース ☎075-525-0995 24時間 無休 東山区祇園町南側575フジビル 2階・3階 1,600円~

**ランナーのための快適空間 男性専用 サウナオーロラ**

大会当日のみ大会セッテンを提示してもらえれば、**入浴料金を半額に!**

**入浴料金**

- [フリータイムコース 2000円] 入浴から24時間利用できるコース
- [90分コース 1000円]
- [早朝コース 1000円]

午前5時から午後3時迄のコース (深夜料金・外料金等の追加があります。詳しくはHPをご覧ください) ※小学生以下の入浴は不可

☎075-223-2497 24時間営業・年中無休 京都市中京区三条通河原町東入中島町79 三晃ビル2F 地下鉄「三条京阪駅」から西へ徒歩3分 河原町三条交差点から東に50m

http://sauna-aurora-kyoto.jp サウナオーロラ 検索

**京都駅前 京都タワービル地下3階**

**京都タワー大浴場 ~YUU~**

京都マラソンの疲れを癒すなら 京都駅前のベストロケーションでゆったりと!

- 営業時間 7:00~20:30(最終入場 20:00) ※季節により変更することがあります。
- 料金 大人750円・小人450円 ● お問い合わせ ☎075-361-3215



- 21 平安湯 ☎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13:30オープン
- 22 銀座湯 ☎075-771-1668 15:00~24:00 月曜休 左京区吉田近衛町26
- 23 桜湯 ☎075-231-0491 16:30~24:00 月曜休 上京区中町通丸太町上ル 横屋町454 京都マラソン当日は15:00オープン
- 24 玉の湯 ☎075-231-2985 15:00~24:00 日曜休 中京区押小路通御幸町西入ル 亀屋町401
- 25 孫橋湯 ☎075-771-2108 15:00~24:00 水曜休 左京区新鞋通通孫橋下ル 法林寺前町36 京都マラソン当日は13:00オープン
- 26 柳湯 ☎075-771-8439 16:30~24:00 月・火曜休 左京区新柳馬場通仁王門下ル 菊鈴町332 京都マラソン当日は13:00オープン
- 27 菊水湯 ☎075-561-5734 14:30~23:30 水曜休 東山区三条通南白川筋西入ル 土居之内町456 京都マラソン当日は13:00オープン
- 28 京都市立三条浴場 16:00~22:00 日曜休 東山区三条大橋東三丁目下ル 教養町696 京都マラソン当日は営業、12:00~17:00
- 29 新シ湯 ☎075-561-4210 14:30~24:30 金曜休 東山区古町通大和大路東入ル 三丁目古町316 京都マラソン当日は12:00オープン
- 30 明治湯 ☎075-221-3676 14:30~21:00 水・土曜休 中京区麩屋町通通銷師上ル 坂井町473
- 31 錦湯 ☎075-221-6479 16:00~24:00 月曜休 中京区堺町通錦小路下ル 八百屋町535 京都マラソン当日は15:00オープン
- 32 大黒湯 ☎075-561-7551 15:15~翌1:00 火曜休 東山区大黒町通松原下ル 山城町284 京都マラソン当日は13:30オープン
- 33 旭湯 ☎075-561-6436 15:10~24:00 金曜休 東山区大和大路通五条上ル 門前町182
- 34 弁天湯 ☎075-361-0553 15:00~翌1:00 日曜休 下京区西木屋町五条下ル 南京極町52
- 35 春日湯 ☎075-561-4421 16:00~23:00 月曜休 東山区大和大路通五条下ル 二丁目上棟梁町110
- 36 梅湯 ☎090-9992-1474 15:00~23:00 金曜休 下京区木屋町通上ノ口上ル 岩滝町175 京都マラソン当日は13:00オープン
- 37 大黒湯 ☎075-561-3891 15:30~24:00 土曜休 東山区本町第六丁目212 京都マラソン当日は15:15オープン
- 38 京都市立崇仁第一浴場 16:30~22:30 土曜休 下京区上之町4-1 京都マラソン当日は13:00オープン
- 39 京都市立崇仁第三浴場 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
- 40 京都市立崇仁第二浴場 16:30~22:30 月曜休 下京区屋形町6-1 京都マラソン当日は13:00オープン
- 41 錦生湯 ☎075-531-1836 15:30~22:30 月曜休 東山区今熊野南日吉町8-21
- 42 泉湯 ☎075-561-3147 15:00~23:30 金曜休 東山区本町第十四丁目192

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



**RUMOR PLAZA**

宿泊も可能な賑やかな都市型スパ施設がランナーに向けてお得な特典を  
お風呂マップを提示して、**入浴料金を半額!!**

ルーマプラザ (24時間営業)  
 メンズ ☎075-525-0357  
 レディース ☎075-525-0995

<例>レギュラータイム 9:00~23:00 2300円 -1150円

※お風呂マップ1枚に付き1人様ご利用できます。(大会HPよりプリントアウトしたものでも可) ※2014年2月末日まで利用可能です。

専用P有り フジパーキング ☎075-531-0215  
 ルーマプラザ 検索

**京都嵐山温泉 湯のみ**

京都マラソン後に 京都嵐山初の日帰り温泉へ

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枚につきグループ割引。 ※2014年2月15日~28日まで利用可能。

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

平日	大人 1000円
	小人 600円
日曜	大人 1200円
	小人 600円
祝日	大人 1200円
	小人 600円