



京都マラソン2014 コースマップ

E. さがの温泉 天山の湯
 075-882-4126 10:00~22:00(最終受付/翌1:00) 不定休
 西京区嵐山 上河原町1 平日1000円、土・日曜、祝日1200円

D. 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

F. 力の湯
 075-645-4126 10:00~翌2:00(最終受付/翌1:00) 不定休
 伏見区竹田 青池町130 平日700円、土・日曜、祝日800円

お風呂屋さんMAPエリア
 中面のお風呂屋さんMAPエリア
 金戒光明寺
 永観堂
 南禅寺

フィニッシュ (平安神宮前)

スタート (西京極総合運動公園)

京都マラソン2014
 075-366-0314
 〒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

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
 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

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
 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

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。

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、ボカボ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よう。お風呂から上がった後には、十分な水分補給もお忘れなく!

京都のお風呂さんって どんどこ?

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
 〒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

お風呂屋さんMAP

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.org/

さあ! 走ったあとは京都のお風呂屋さんお待ちしています! 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 水曜休
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 水曜休
中京区新町通竹屋町下ル 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 火曜休
中京区押小路通高倉入ル 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
- 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
- 12 五香湯 075-841-7321 14:30~24:30 土・日曜、祝日7:00~24:00 月・第3火曜休
下京区黒門通五条上ル 柿木町590-1
- 13 櫻湯 075-361-4805 14:00~24:00 水曜休
下京区中堂寺前田町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 東堀小路町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 水曜休
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町721-1 750円~
- C ルームプラザ メンズ 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】
入店から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・外泊料金等の追加がありますので、
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 水曜休
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 猿屋町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
- 25 孫橋湯 075-771-2108 15:00~24:00 水曜休
左京区新睦屋町通孫橋下ル 法林寺門前町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
東山区三条通南裏白川筋西入ル 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
東山区古門前通大和大路東入ル 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
中京区麩屋町通蛸薬師上ル 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 075-561-1515 15:15~翌1:00 火曜休
東山区大黒通松原下ル 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 門脇町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
東山区本町新六丁目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
東山区本町十丁目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のでご注意ください。
練習の際にご利用ください。



RUMOR PLAZA

ルームプラザ (24時間営業)

メンズ ☎075-525-0357
レディース ☎075-525-0995

京都市東山区祇園町南側575
南座東へ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

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

ルームプラザ 検索

宿泊も可能な祇園の都市型スパ施設が
ランナーに向けてお得な特典を
お風呂マップを提示で、
入浴料金を半額!!

＜例＞レギュラータム 9:00~23:00 2300円→1150円

※お風呂マップ1枚に付きお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可。)
※2014年2月末日まで利用可能です。

アコース、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用意です

便利なアメニティがそろっています!
手ぶらでも安心!

※予約制はございません。※一時外出はできません。
※タワー、入浴がある方の入場はお断りしています。

京都 嵐山温泉 湯浴み処

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1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 幼児 300円
土日祝	大人 1200円 小人 600円 幼児 300円