

ランニングなど運動で汗を流したあとは、なるべく早いタイミングで、疲労した筋肉をクールダウン。ゆったり浴槽につかると、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あたたまった後は、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？



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～」こちらもチェック！  
URL <http://www.city.kyoto.lg.jp/bunshi/page/0000149824.html>

### 「京のお風呂屋さんMAP」をWEBでもチェックしよう！

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、行きたいお風呂屋さんの場所を簡単に確認できます！



WEB版ならここが便利！

- 1 外出先ならスマホなどでチェックがオススメ。
- 2 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/>

## 京都マラソン2016コースマップ



### B. 貴船温泉 水源の森 天山の湯

☎075-741-5555 10:00~21:00  
10月~5月 月曜休(祝日の場合は翌日休)、6月~9月 無休  
左京区鞍馬貴船町18-2 平日 1500円 土・日曜、祝日 1600円

### C. かの湯

☎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 700円、土・日曜、祝日 800円

### D. 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

おかげさまで15周年 特典 入浴料 大人 700円[平 日] → 600円 ※お風呂屋さんA MAP1枚につき、1名様がご利用できます。HPよりプリントアウトしたものでても可 ※2016年2月まで利用可

力の湯 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 京都市内最大級の農産物直売所

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

おかげ様で10years さがの温泉 天山の湯 TENZAN-NO-YU

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！

入館料 回数券(11枚綴り) 大人(中学生以上) 一般 1,050円 一般 950円 KYODOカード会員 750円 一般 500円 小(4才~小学生) 500円 (3才以下) 無料



走ったあとは、



# 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！



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！



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 中徳御池ビル8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

- 御三軒湯** ☎075-431-1028 16:00~23:00 月・第2火曜日 上京区上立売通小川西入御三軒町38
- 京極湯** ☎075-431-2006 15:00~24:00 月曜日 上京区土屋町通一条下る東西橋屋町666
- 白山湯** ☎075-441-0492 15:30~24:00 全曜日 上京区黒門通一条下る飛騨殿町150
- 長者湯** ☎075-441-1223 15:10~24:00 火曜日 上京区上長者町通松屋町西入須浜東町450
- 笠の湯** ☎075-821-1003 15:00~24:00 水曜日 上京区下立売通千本東入田中町436
- 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る西入主税町1054
- 井筒湯** ☎075-231-6273 15:00~24:00 木曜日 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
- 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
- 長池湯** ☎075-841-2950 15:30~23:00 月曜日 中京区西ノ京池ノ内町24
- トロン温泉稲荷** ☎075-841-6653 15:30~23:30 日曜9:00~23:30 全曜日 中京区三条通神泉苑西入下る今新在家西町4
- 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
- 錦生湯** ☎075-801-2423 15:00~24:00 日曜日 中京区壬生坊城町8-20
- 壬生湯** ☎075-811-4492 15:00~23:00 月曜日 中京区壬生辻町3
- 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る舟屋町665
- 中央湯** ☎075-311-0153 15:00~22:00 日曜日 下京区中堂寺北町1-4
- 五香湯** ☎075-812-1126 14:30~24:30 日曜7:00~24:00 月・第3火曜日 下京区黒門通五条上る柿本町590-12
- 櫻湯** ☎075-361-4805 14:00~24:00 水曜日 下京区中堂寺前田町13
- 白山湯六条店** ☎075-561-2733 15:00~24:00 土・日曜、祝日7:00~24:00 水曜日 下京区新町通六条下る長町893
- 島原温泉** ☎075-361-0676 14:30~24:30 全曜日 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
- 東湯** ☎075-371-2210 15:00~24:00 土曜日 下京区壱小路通東洞院東入東壱小路684 京都マラソン当日は13:00オープン
- 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
- 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は、京都マラソン2016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 ルームプラザ** ☎075-525-0357 24時間 無休 東山区祇園町南側575 サウナ 1600円~

## A サウナ&カプセルホテル 京都祇園の癒し処 ルームプラザ

サウナで疲れを汗とともに流す心地良さ 多彩なメニューでRUN後のケアはおまかせ!

<ul style="list-style-type: none"> <li>モーニングコース 1,600円</li> <li>レジャーコース 2,300円</li> <li>ナイトコース 2,900円</li> <li>2時間コース 2,000円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足底マッサージ20分 2,200円~</li> <li>ルーム・マッサージ(全身)50分 4,100円~</li> <li>顔&amp;ヘッドマッサージ50分 4,800円</li> <li>リンパオイルマッサージ30分 6,500円~</li> </ul>
---	--

**お食事処「癒し亭」**  
和・洋・中と幅広いメニューをご用意しています。たっぷり野菜のあんかけ揚げそば(700円)など。

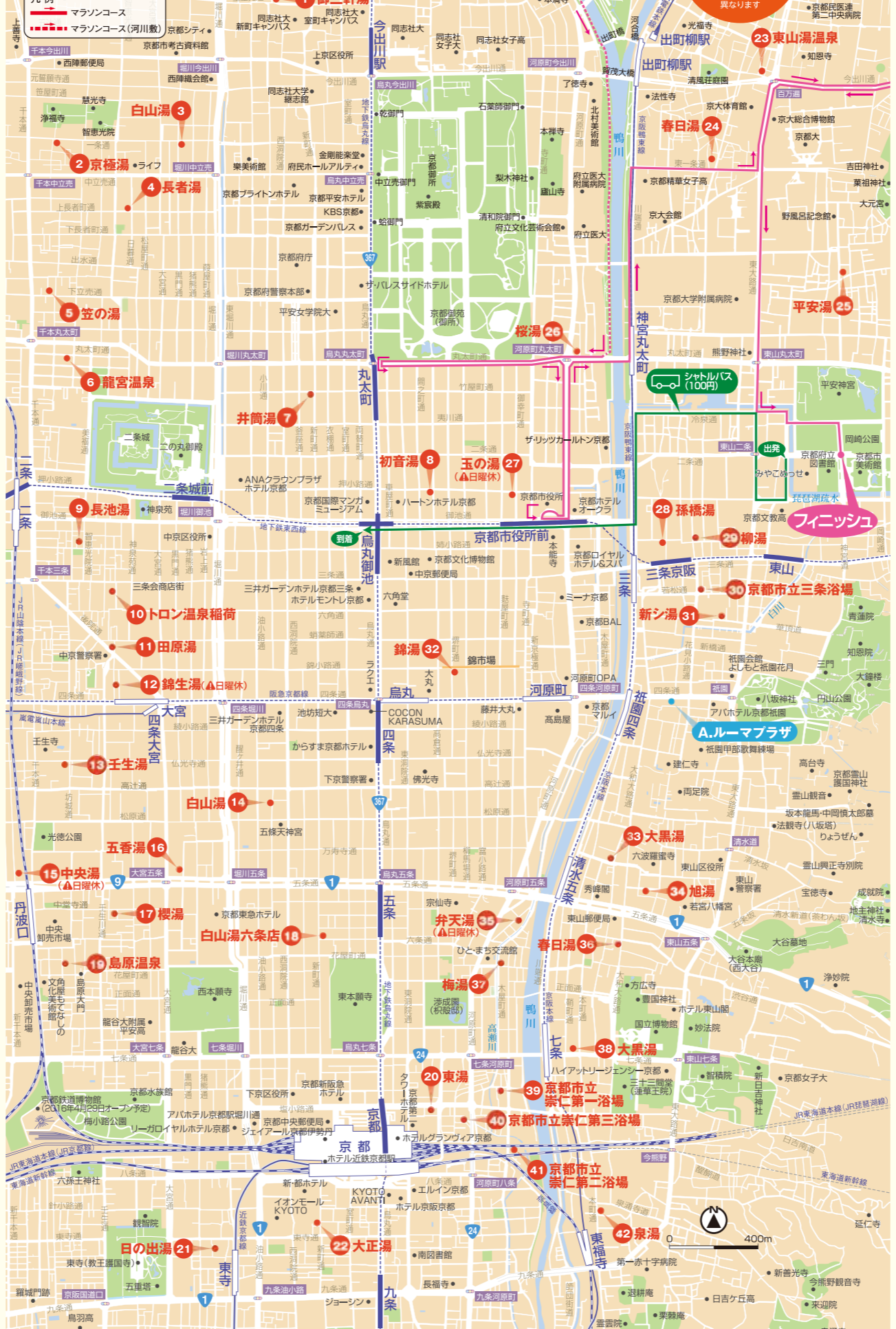
**500円OFF!**  
お風呂屋さんMAPに付きお一人様ご利用いただけます。(大浴場よりプリントアウトしたもので可。)  
※2016年2月末日まで利用可能です。

**Rumor Plaza** www.rumor-plaza.jp  
サウナ ☎075-525-0357 京都東山区祇園町南側575 南産家へ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

カプセルホテル ☎075-525-0993

専用P有り  
フジパーキング 075-531-0215

# 京のお風呂屋さんMAP 430円で入れます



- 東山湯温泉** ☎075-781-4472 15:20~翌1:00 全曜日 左京区中門前町27 京都マラソン当日は14:30オープン
- 春日湯** ☎075-771-0313 14:45~24:00 月曜日 左京区吉田中阿達町36
- 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
- 桜湯** ☎075-231-0491 16:30~24:00 月曜日 上京区中町通丸太町上る儀屋町454 京都マラソン当日は15:00オープン
- 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
- 孫橋湯** ☎075-771-2108 15:00~23:30 水曜日 左京区新屋敷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
- 柳湯** ☎075-771-8439 16:30~24:00 月・火曜日 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
- 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目黒教養館696 京都マラソン当日は営業、12:00~17:00
- 新シ湯** ☎075-561-4210 14:30~24:30 全曜日 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12:30オープン
- 錦湯** ☎075-221-6479 16:00~24:00 月曜日 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
- 大黒湯** ☎075-561-7551 15:15~翌1:00 火曜日 東山区大黒町通松原下る山城町284 京都マラソン当日は13:30オープン
- 旭湯** ☎075-561-6436 15:10~24:00 全曜日 東山区大和路通五条上る門脇町182
- 弁天湯** ☎075-361-0553 15:00~翌1:00 日曜日 下京区西木屋町五条下る南京極町52
- 春日湯** ☎075-561-4421 16:00~23:00 月曜日 東山区大和路通五条下る二丁目上横梁町110
- 梅湯** ☎080-2523-0626 15:30~23:00 木曜日 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13:00オープン
- 大黒湯** ☎075-561-3891 15:15~24:00 土曜日 東山区本町新六丁目212
- 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
- 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
- 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
- 泉湯** ☎075-561-3147 15:00~23:30 全曜日 東山区本町十丁目192

2015年12月現在  
**!** このマークのお風呂屋さんは、京都マラソン2016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。



## B 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(消費税込)平日:1,500円/土日祝:1,600円	◆猪西京焼御膳:1,980円	◆湯豆腐御膳:1,480円
◆小人(4歳~小学生)平日:600円/土日祝:700円	◆白味噌うどん:950円	◆その他色々な献立がございます
◆タオルセット(フェイスタオル・バスタオル)300円	◆タオル館内着セット:500円	

**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 団有  
☎075-741-5555  
営業時間/ご入浴10:00~21:00 お食事11:00~21:00(LO/19:30)  
定休日/10月~5月 月曜日(祝日の場合は翌日)、6月~9月 無休  
http://www.kibune-tenzan.jp/