

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！

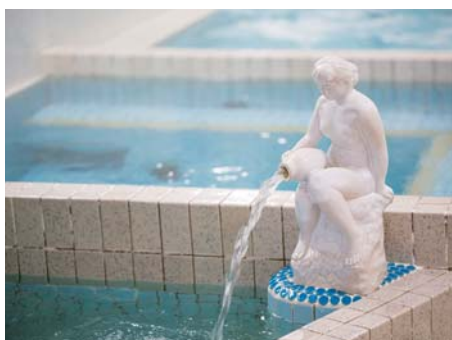
お風呂屋さんで荷物を預けてランニング！ ランナーズステーション

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？



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。

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>



京都マラソン2018コースマップ



京のお風呂屋さん MAP

マラソン・ランニングのあとは、
 京のお風呂屋さんへ！



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

- ごさんけんゆ

御三軒湯

☎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
- ひがしやまゆおんせん

東山湯温泉

☎075・781・4472 15:20～翌1:00 土・日15:00～翌1:00 金曜休
左京区田中門前町27
- きょうごくゆ

京極湯

☎075・431・2006 15:00～24:00 月曜休
上京区土屋町通一条下の東西儀屋町666
- はくさんゆ

白山湯

☎075・441・0492 16:00～23:00 金曜休
上京区黒門通一条下の飛弾殿町150
- かすがゆ

春日湯

☎075・771・0313 15:00～23:30 月・水・土曜休
左京区吉田中阿達町36
- ちやうじやゆ

長者湯

☎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
- へいあんゆ

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14:30オープン
- かさのゆ

笠の湯

☎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
- りやうくわおんせん

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の西入主税町1054
- いづつゆ

井筒湯

☎075・231・6273 15:00～24:00 木曜休
中京区新町通竹屋町下の弁財天町288
京都マラソン当日は14:00オープン
- さくらゆ

桜湯

☎075・231・0491 16:30～24:00 月曜休
上京区中町通丸太町上の俵屋町454
京都マラソン当日は15:00オープン
- はつねゆ

初音湯

☎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
- たまのゆ

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亀屋町401
- ながいけゆ

長池湯

☎075・841・2950 15:30～23:00 月曜休
中京区西ノ京池ノ内町24
- まごはいゆ

孫橋湯

☎075・771・2108 15:00～23:30 水曜休
左京区新麩屋町通孫橋下の法林寺門前町36
京都マラソン当日は13:00オープン
- やなぎゆ

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の菊鈴町332
京都マラソン当日は13:00オープン
- おんせんいなり

トロン温泉稲荷

☎075・841・6653 15:30～23:30 日9:00～23:30 金曜休
中京区三条通神泉苑西入下の今新在家西町4
- さんじょう

京都市立三条浴場

☎070・5340・6924 16:00～22:00 日曜休
東山区三条大橋東三丁目下ル教業町696
京都マラソン当日は営業。12:00～17:00
- あたらしゆ

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三丁目古西町316
京都マラソン当日は13:00オープン
- たはらゆ

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
- にしきゆ

錦湯

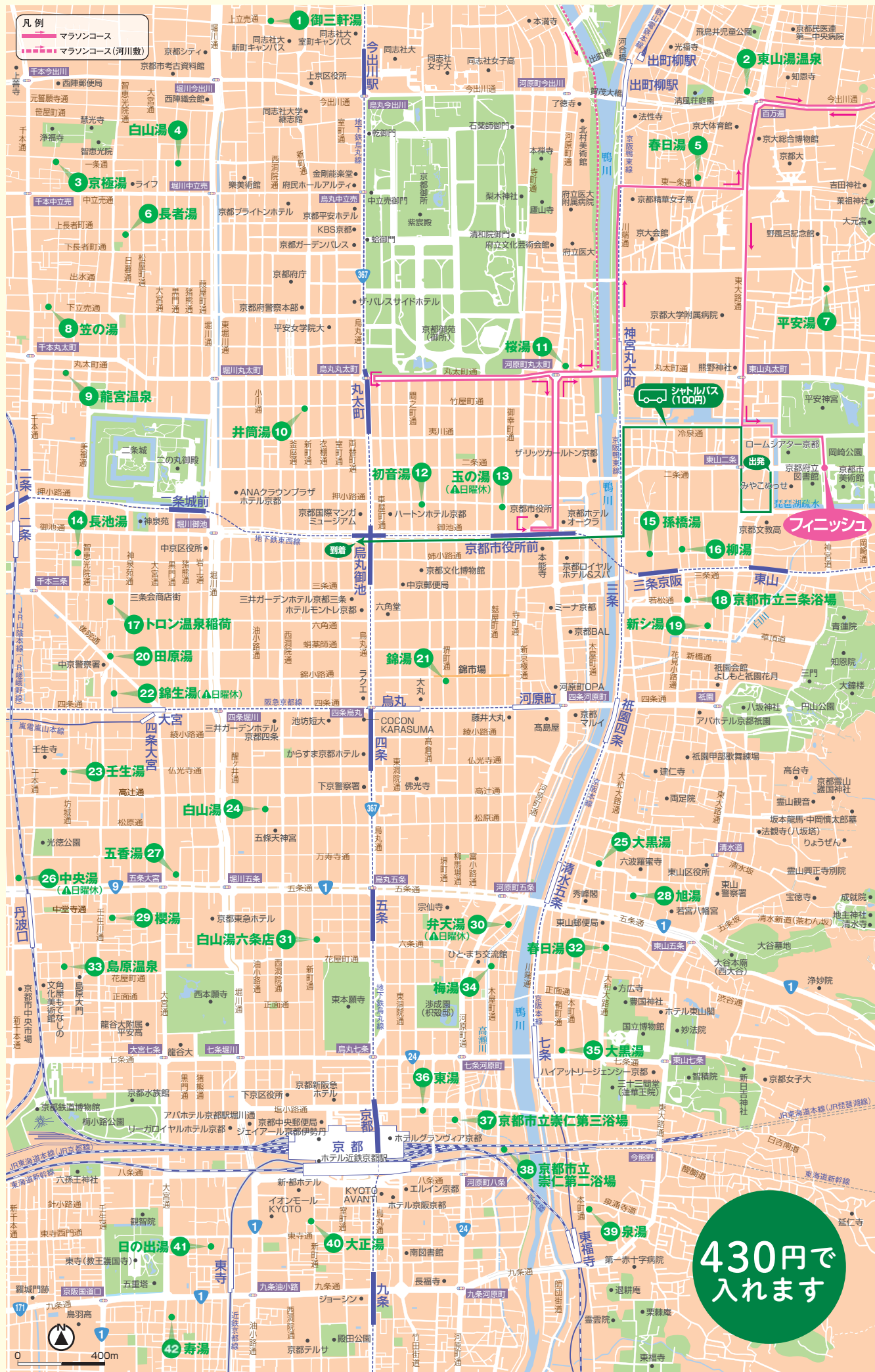
☎075・221・6479 16:00～24:00 月曜休
中京区堺町通錦小路下の八百屋町535
京都マラソン当日は15:00オープン
- さんせいゆ

錦生湯

☎075・801・2423 15:00～24:00 日曜休
中京区壬生坊城町8-20
- みずゆ

壬生湯

☎075・811・4492 15:00～23:00 月曜休
中京区壬生辻町3



- はくさんゆ

白山湯

☎075・351・3648 15:00～24:00 日祝7:00～24:00 土曜休
下京区東中筋通松原上の舟屋町665
- だいきくゆ

大黒湯

☎075・561・7551 15:15～翌1:00 火曜休
東山区大黒町通松原下の山城町284
京都マラソン当日は14:15オープン
- ちやうおゆ

中央湯

☎075・311・0153 15:00～22:00 日曜休
下京区中堂寺北町1-4
- ごこうゆ

五香湯

☎075・841・7321 14:30～24:30 日7:00～24:00 月・第3火曜休
下京区黒門通五条上の柿本町590-12
- あさひゆ

旭湯

☎075・561・6436 15:10～24:00 金曜休
東山区大和大路通五条上の門脇町182
- さくらゆ

桜湯

☎075・361・4805 14:00～24:00 水曜休
下京区中堂寺前田町13
- べんてんゆ

弁天湯

☎075・361・0553 15:00～翌1:00 日曜休
下京区西木屋町五条下の南京極町52
- はくさんゆ りくじょうてん

白山湯六条店

☎075・351・2733 15:00～24:00 土日祝7:00～24:00 水曜休
下京区新町通六条下の民町893
- かすがゆ

春日湯

☎075・561・4421 16:00～23:00 月曜休
東山区大和大路通五条下の二丁目上棟梁町110
- しまばらおんせん

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
- うめゆ

梅湯

☎080・2523・0626 14:00～翌2:00 土・日6:00～12:00 木曜休
下京区木屋町通上ノ口上の岩滝町175
京都マラソン当日は6:00～翌2:00
- だいきくゆ

大黒湯

☎075・561・3891 15:15～23:30 土曜休
東山区本町新六丁目212
- あずまゆ

東湯

☎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
- すうじんだいじん

京都市立崇仁第三浴場

☎090・3655・0951 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
- すうじんだいに

京都市立崇仁第二浴場

☎070・5268・9834 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
- いずみゆ

泉湯

☎075・561・3147 15:00～23:30 金曜休
東山区本町十丁目192
- たいしゅうゆ

大正湯

☎075・671・6953 15:30～23:00 水曜休
南区西九条唐橋町26-6
京都マラソン当日は13:00オープン
- ひのでゆ

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15:00オープン
- ことがきゆ

寿湯

☎075・691・5437 15:30～23:00 月曜休
南区西九条比永城町17

2017年12月現在



このマークのお風呂屋さんには、
京都マラソン2018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。