



## ●令和3年度開催される主な大会等の催し物●



- 4月** ・全日本最強決定戦 2021 (桜塾)
- 7月** ・全日本大学総合卓球選手権大会
- 8月** ・全日本ジュニア・ユース綱引選手権大会  
・全国ホープス卓球大会  
・2021 極真祭

- 12月** ・島津全日本室内テニス選手権大会
- 1月** ・バドミントンS/Jリーグ
- 3月** ・全国中学生空手道選抜大会

\*大会日程やチケット等の詳細につきましては、主催者等にお問い合わせください。

## 交通案内



- JR 嵯峨野線「円町」駅  
北へ600m 徒歩8分
- 市バス 15、26、203、204、205 系統  
JRバス「大將軍」西へ200m 徒歩3分
- 市バス「臨 立命館大学前」行  
「府立体育館前」
- 市バス 10 系統  
「等持院道」南へ300m 徒歩4分

※駐車場は収容能力が小さいので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

※大会の開催等で駐車場を規制することがありますので、あらかじめご了承ください。

# 島津アリーナ京都 (京都府立体育館)

〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町

TEL : (075) 462-9191

休館日 第1・2・5 水曜日 / 年末年始

FAX: (075) 462-9192 Eメール: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

ホームページ: <http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp>



2次元バーコードからもHPをご覧ください

島津アリーナ京都

検索



授乳スペースを設置しております。



体育館内に AED (自動体外式除細動器) を設置しています。

# 島津アリーナ京都

(京都府立体育館)

令和3年度  
スポーツ  
プログラムの  
ご案内



## 国際大会ができる体育館で 気軽に楽しく、スポーツを!





## まずは気軽にスポーツを！

### 小学生以上※ スポーツを楽しむ日

**開催日時** 毎月1回土曜日  
 午前の部 9:30～12:30  
 午後の部 13:00～16:00  
 夜の部 17:00～20:00  
 4/10、5/8、6/12、7/10、8/7、  
 9/11、10/9、11/13、12/4、  
 1/8、2/12、3/12



\*小学生未満は保護者同伴

**場 所** 第1、2競技場

**内 容** バドミントン、卓球、トランポリン、  
バレー、ミニバスなど、好きな種  
目を選んで参加できます。

参加料 (小学生以上)  
各部**300円**  
当日受付 OK

### 18歳以上の方 いきいきスポーツサークル

**開催日時**  
 全18回 9:30～11:30  
 4/21、5/19、6/16、7/21、28、  
 8/25、9/15、22、10/20、27、  
 11/17、24、12/22、1/19、26、  
 2/16、3/16、23



**場 所** 第1競技場

**内 容** 健康づくりの体操やトレーニングを  
参加者全員で実施した後、卓球、バ  
ドミントン、ソフトバレーなど、好  
きな種目を選んで参加できます。

参加料  
**300円**  
当日受付 OK

### 60歳以上の方 シニアスポーツデー

**開催日時** 第2日曜日  
 ※12月は第1日曜日に変更  
 10:00～11:30



**場 所** 第1競技場他

**内 容** 血圧測定後、全員で準備  
体操をし、卓球など各種スポーツ  
を体験。看護師が常駐しています  
ので、安心して参加できます。

参加料  
**200円** 当日受付

### 障害者及び介助者 障害者スポーツのつどい

**開催日時** 第2日曜日  
 ※12月は第1日曜日に変更  
 13:30～16:00



**場 所** 第1競技場他

**内 容** 卓球バレー、車イスハンドボール、風  
船バレー、トランポリン、ピームライ  
フルなど、様々な運動が体験できます。

参加料  
**無料** 当日受付

## マイペースにトレーニングを！

### 16歳以上の方 トレーニングルーム

**時 間** 9:00～21:00 (20:00受付終了)  
 終了時刻の21:00までに退館してください

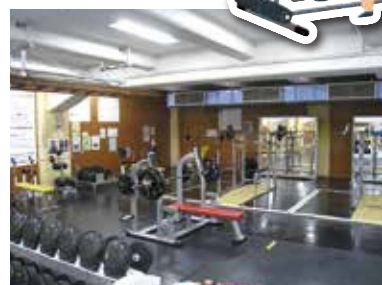
※休館日(第1・2・5水曜日、年末年始)を除き営業します。

※大規模事業のため臨時休業することがあります。

※あらかじめ体育館 HP や体育館掲示板等でお知らせします。

必ずトレーニングウェア、  
室内用運動靴を着用して  
ください。

使用料(1回)  
**350円** 当日受付



### 中学生以上 体験！スポーツボランティア

**開催日時** 年1回 11月14日(日)

**場 所** 第1競技場・会議室

**内 容** シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどいのスポーツボラン  
ティア体験会を行います。

参加料  
**無料**

### 生涯スポーツ講習会

**場 所** 南ホワイエ会議室等

**内 容** 生涯スポーツのタイムリーな内容  
を提供し、生涯スポーツに携わる  
方の資質向上・健康維持増進を図  
る等の内容 **企画** 中 です。

## 健康体操で運動習慣を！

### 16歳以上の方 ホワイエ（健康体操）

**場 所** 南ホワイエ

室内用運動靴を着用してください。

参加料  
各**300円** 当日受付 OK



#### スマイルトレーニング (ST)

**時 間** 月曜日 9:15～10:30 木曜日 14:00～15:15  
 金曜日 10:45～12:00

**内 容** 各種トレーニング、ストレッチング、ウォーキング等で健康体  
力づくりを行います。

#### シェイプアップエアロ (SA)

**時 間** 火曜日 10:45～12:00  
 木曜日 10:45～12:00

**内 容** 初心者・初級者向けのエアロビクスエクササイズを  
行います。

#### フィットネスヨガ体操 (FY)

**時 間** 月曜日 10:45～12:00  
 金曜日 9:15～10:30

**内 容** 呼吸法とともに、ゆっくりと  
体をほぐしながらポーズをと  
り、無理なく柔軟性や筋力を  
養うヨガ体操を行います。

#### イーजीトレーニング (ET)

**時 間** 火曜日 9:15～10:30  
 木曜日 9:15～10:30

**内 容** 主にトレーニングの初心者や中高年  
を対象に、ストレッチボールを使用  
した運動やソフトエアロ、ウォー  
キングなど軽めの運動を行います。

#### すっきりすこやか体操 (SST)

**時 間** 火曜日 14:00～15:15

**内 容** 主に高齢者を対象に、ウォー  
キング、ストレッチ、軽い  
筋トレ等、緩やかな体操を  
行います。

## スポーツ教室でより楽しめる技術を！

### 18歳以上の方 スポーツ教室

**場 所** 第1、2競技場

**1期** **開催日** 10/8、15、22、29、11/12、19  
 合計6回(毎金曜日)  
**受付期間** 9/13(月)～9/22(水)【必着】

**2期** **開催日** 1/13、27、2/3、10、17、24  
 合計6回(毎木曜日)  
**受付期間** 12/2(木)～12/11(土)【必着】

**初心者コース** 初心者対象。基礎的な技術習得を中  
心に行い、ラリーや簡単なゲームを  
楽しみます。  
**時間** 9:30～11:45

**種目** バレーボール・バドミントン・卓球  
 テニス・バウンドテニス・ソフトバレー  
 (経験問わず)

**経験者コース** 経験者対象。基本的な技術・戦術を  
学び、ゲームを楽しみます。  
**時間** 13:15～15:30

**種目** バレーボール・バドミントン・卓球  
 テニス・トランポリン (経験問わず)



● **申込方法** はがき ● **必要事項** 「スポーツ教室希望」・郵便番号・住所・氏名(フリ  
ガナ)・年齢・性別・電話番号・希望種目・コース(両コー  
スともご希望の場合は併記してください。)

参加料 各コース**3,060円** 要事前申込

## きッズスポーツサークルで遊びながら運動を！

### 小学1・2年生 きッズスポーツサークル

**場 所** 第1競技場 **時 間** 16:00～17:00

**内 容** 各種ボールゲームや遊びを通じて、体を動かす  
ことに慣れ親しみます。

**開催日** 10/8、15、22、29、11/12、19  
 合計6回(毎金曜日)

**受付期間** 9/13(月)～9/22(水)【必着】

参加料  
**1,530円** 要事前申込

### 小学1～3年生 げんきっず

**場 所** 第1競技場 **時 間** 16:00～17:00

**内 容** 自由遊びや身体活動を通じて、スポーツに親し  
むきっかけ作りを行う。

**開催日** 1/13、27、2/3、10、17  
 合計5回(毎木曜日)

**受付期間** 12/2(木)～12/11(土)【必着】

参加料  
**1,200円** 要事前申込

● **申込方法** はがきのみ ● **必要事項** 「きッズスポーツサークル・げんきっず参加希望」・本人の氏名(フリガナ)・学校名・学年・性別・保護者の  
氏名(フリガナ)・郵便番号・住所・電話番号・保護者参加の有無

共通回数券(11枚綴りで3,000円)が使用できます。ご購入は2階事務室までおこしください。

事前申込は不要です。当日会場までおこしください。 要事前申込 事前に申込が必要です。お問い合わせください。