

● 令和6年度開催される全国規模の主な大会・催し物 ●

- 4月 ● 全日本最強決定戦(桜塾)
● ハンナリーズホームゲーム
- 5月 ● ハンナリーズホームゲーム
- 8月 ● 極真祭(極真会館)
- 9月 ● 日本ハンドボールリーグ京都大会
- 10月 ● ハンナリーズホームゲーム
● 全日本学生バドミントン選手権大会
● 全日本社会人卓球選手権大会
- 1月 ● バドミントンS/Jリーグ
- 3月 ● 島津全日本室内テニス選手権大会



*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。

島津アリーナ京都

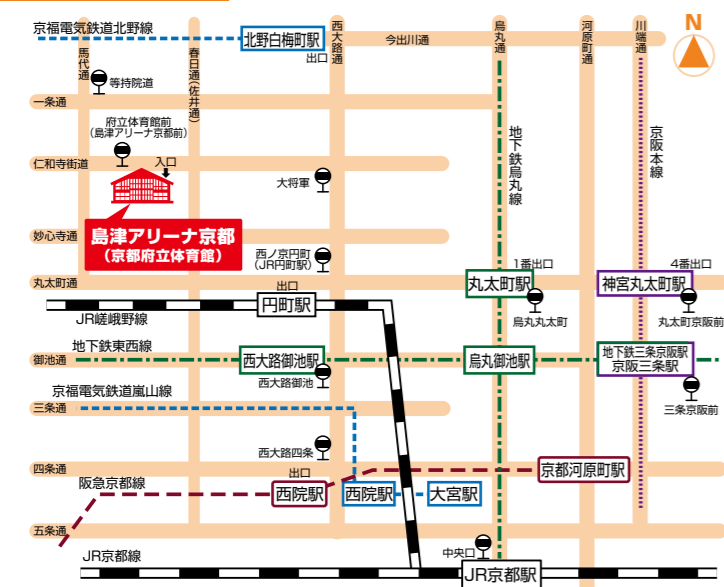
(京都府立体育館)

令和6年度
スポーツ
プログラムの
ご案内



「健康増進から国際大会まで」 する・みる・ささえるスポーツ マイスタート KYOTO-SPORT-STYLE

交通案内



アクセス

京都駅	JR嵯峨野線:約8分	円町駅	徒歩:約8分
		西ノ京円町(JR円町駅)	市バス:約2分
	バス:約30分		
	市バス:26/205系統、JRバス:周山・高雄方面		
		西大路御池(地下鉄西大路御池駅)	市バス:約6分
			市バス:26/203/205系統
		丸太町京阪前(京阪神宮丸太町駅)	市バス:約20分
			市バス:204系統
		西大路四条(阪急西院・嵐電西院駅)	市バス:約8分
			市バス:26/203/205系統
		西院駅	市バス:約10分
			阪急西院・嵐電西院駅

※駐車場に限りがありますので、公共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、予めご了承ください。

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をご覧いただけます。

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。



いきいきスポーツサークル



スポーツ教室
ほか



スポーツを楽しむ日



シニアスポーツデー



障害者スポーツのつどい



トレーニングルーム

「あつまり、ともに、つながる」

「気軽にスポーツ体験を！」



スポーツを楽しむ日 (小学生未満は保護者同伴)

内容 バドミントン、卓球、トランポリン、バレー、ミニバスケットなど好きな種目に参加できます。
ファミリーエリアもあります。

場所 第1・2競技場

時間 午前の部 9:30~12:30
午後の部 13:00~16:00
夜の部 17:00~20:00

期日 第2土曜日
※10月は第3、12月と3月は第1土曜日
4/13, 5/11, 6/8, 7/13,
8/10, 9/7, 10/19, 11/9,
12/7, 1/11, 2/8, 3/1



参加料 (小学生以上)
各部 **300円**
当日回数券 OK

18歳以上の方 いきいきスポーツサークル (高校生不可)

内容 全員で健康づくりやトレーニングを実施した後、バドミントン、卓球、ソフトバレーなど好きな種目に参加できます。

場所 第1競技場

時間 9:30~11:30

期日 4/17, 24, 5/15, 22, 6/19, 26,
7/17, 24, 8/21, 28, 9/18, 25,
10/23, 11/20, 27, 12/18, 25,
1/15, 22, 2/19, 26, 3/19, 26
※10月は1回のみ



参加料
300円
当日回数券 OK

60歳以上の方 シニアスポーツデー

内容 血圧測定後、全員で準備体操をし、卓球、ソフトバレー、バドミントンやウォーキングなど好きな種目に参加できます。看護師が常駐しますので安心して参加できます。

場所 第1競技場他

時間 10:00~11:30

期日 第2日曜日 ※3月は第1日曜日
4/14, 5/12, 6/9, 7/14, 8/11, 9/8, 10/13,
11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/2

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

内容 卓球バレー、風船バレー、トランポリン、パラバレーンなど様々な運動に参加できます。

場所 第1競技場

時間 14:00~16:00

期日 第2日曜日 ※3月は第1日曜日
4/14, 5/12, 6/9, 7/14, 8/11,
9/8, 10/13, 11/10, 12/8,
1/12, 2/9, 3/2



参加料
無料
当日受付

「将来に向けた貯筋に励もう！」

15歳以上の方 トレーニングルーム (中学生不可)

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。

時間 9:00~21:00(20:00受け付け終了)
※21:00には退館となります。

使用料 (1回)
350円
当日受付

※休館日(第1・2・5水曜日、年末年始)を除き営業
※大規模事業等のため臨時休業や時間を変更することがあります。
※あらかじめ体育館HPや体育館掲示などでお知らせします。



「スポーツを応援しています！」

中学生以上 体験!スポーツボランティア

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として行います。

期日 年1回

場所 第1競技場・会議室

参加料 **無料** 事前申込

生涯スポーツ講習会

内容 生涯スポーツに関する内容を提供し、資質向上や健康維持増進を図る目的で開催します。

期日 年1回

場所 会議室など

参加料 **1,020円** 事前申込

共通回数券 (11枚綴りで3,000円) が使用できます。ご購入希望者は事務室までお越しください。

当日会場にお越しください。事前申込 事前に申込が必要です。

「いつまでもスポーツ習慣！」



15歳以上の方 健康体操 (中学生不可)

場所 南ホワイエ 室内用運動靴を持参してください。 参加料 各**300円** 当日回数券 OK

スマイルトレーニング(ST)

内容 各種トレーニング、ストレッチング、ウォーキングなどで健康体力づくりを行います。

時間 月曜日 9:15~10:30
木曜日 14:00~15:15
金曜日 10:45~12:00

シェイプアップエアロ(SA)

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。

時間 火曜日・木曜日 10:45~11:45

フィットネスヨガ体操(FY)

内容 呼吸法とともに、ゆっくりと体をほぐしながら、無理なく柔軟性や筋力を養う体操を行います。

時間 月曜日 10:45~11:45

フィットネスピラティス(FP)

内容 正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える運動を行います。

時間 金曜日 9:30~10:30

イーリートレーニング(ET)

内容 主にトレーニング初心者や中高年を対象に、道具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。

時間 火曜日・木曜日 9:15~10:30

すっきりすこやか体操(SST)

内容 主に高齢者を対象に、ウォーキング、ストレッチ、軽い筋トレなど、緩やかな体操を行います。

時間 火曜日 14:00~15:15

「スポーツで仲間づくり！」



18歳以上の方 スポーツ教室 (高校生不可)

場所 第1・第2競技場

1期 開催日 11/1, 8, 15, 29, 12/6, 13 計6回(毎金曜日)

受付期間 **9/9(月)~18(水) 必着**

2期 開催日 1/23, 30, 2/6, 13, 20, 27 計6回(毎木曜日)

受付期間 **12/8(日)~17(火) 必着**



初心者コース

内容 初心者対象に、基本的な技術習得を中心に、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、ソフトバレー、バウンドテニス(経験者を問わず)

経験者コース

内容 経験者を対象に、基本的な技術・戦術などを学び、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(経験者を問わず)

●申込方法 WEB又ははがき
●必要事項 「スポーツ教室希望」・本人氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号・希望種目・コース(両コース希望の場合は併記)

参加料 各コース**3,060円** 事前申込

「遊びがスポーツ！」

場所 第1競技場

小学1・2年生 きっずスポーツサークル

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。

時間 16:00~17:00

開催日 11/1, 8, 15, 29, 12/6, 13

受付期間 9/9(月)~18(水) 必着



参加料 **1,530円** 事前申込

●申込方法 WEB又ははがき
●必要事項 「きっずスポーツサークル希望」・本人氏名(フリガナ)・学校名・学年・保護者名・郵便番号・住所・電話番号・保護者の参加有無

小学1~3年生 げんきっず

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。

時間 14:00~16:00

期日 8/15(木)

参加料 **300円** 当日回数券 OK

