

# 島津アリーナ京都

(京都府立体育館)

平成30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  
\*10月はなし  
午前の部 9:30～12:30  
午後の部 13:00～16:00  
夜の部 17:00～20:00  
4/14、5/12、6/9、7/7、8/11、  
9/8、11/10、12/8、1/12、  
2/9、3/9



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



**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  
10:00～11:30



**場所** 第1競技場他

**内容** 血圧測定後、卓球など各種スポー  
ツを体験。医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  
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、ビームライ  
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！

中学生  
以上※

## 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

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。

\*小学生以下は保護者同伴でも可

※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。

使用料(1回)  
**350円** 当日受付



18歳  
以上の方

## 生涯スポーツ講習会

**開催日時** 年1回 12月16日(日) 14:00～

**内容** 生涯スポーツ全般のタイムリーな内  
容を提供することにより、生涯スポー  
ツに携わる方の資質向上を図ります。

※詳細は10月中旬頃お知らせします。

参加料  
**1,000円**

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11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**

回数券  
OK

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。

当日  
受付

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。

# 健康体操で運動習慣を！



16歳  
以上の方

## ホワイエ（健康体操）

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

**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。

### シェイプアップエアロ〈プラス〉(SA+)

**時間** 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に講師オリジナルの変化（プラス）を持たせて行います。

### 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取り、無理なく柔軟性や筋力を養うヨガ体操を行います。

### イーリートレーニング（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、火曜日はストレッチポールを使用した運動、木曜日はソフトラエアロ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** 10/22、29、11/5、12、19、26  
合計6回（毎月曜日）

**受付期間** 9/21（金）～10/5（金）

**2期** **開催日** 1/17、24、31、2/7、28、3/7  
合計6回（毎木曜日）

**受付期間** 12/4（火）～12/18（火）

初心者  
コース

初心者対象。基礎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・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・トランボリン（経験問わず）



● **申込方法** はがき ● **必要事項** 「スポーツ教室希望」・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**3,000円** 要事前申込

# きっずスポーツサークルで遊びながら運動を！

小学  
1・2  
年生

## きっずスポーツサークル

参加料 各期**1,500円** 要事前申込

**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

**場所** 第1競技場



**1期** **開催日** 10/22、29、11/5、12、19、26 合計6回（毎月曜日） **受付期間** 9/21（金）～10/5（金）

**2期** **開催日** 1/17、24、31、2/7、28、3/7 合計6回（毎木曜日） **受付期間** 12/4（火）～12/18（火）

● **申込方法** はがき、またはメール ● **必要事項** 「きっずスポーツサークル参加希望」・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



## ●今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 2018 (桜塾)

**7月** ・全日本レディースバドミントン選手権大会

**8月** ・2018 極真祭

**9月** ・近畿6人制バレーボール総合男女選手権大会

**10月** ・大相撲京都場所

**12月** ・天皇杯・皇后杯  
全日本バスケットボール選手権大会3次ラウンド

・BADMINTON S/J LEAGUE

**2月** ・島津全日本室内テニス選手権大会

**3月** ・京冬カップ  
日本実業団選抜ソフトテニス選手権大会

\*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。

## 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 [taikukan@pref.kyoto.lg.jp](mailto:taikukan@pref.kyoto.lg.jp)

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

島津アリーナ京都

検索



体育館内に AED (自動体外式除細動器) を設置しています。