

# 体育館ガイド

<http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp>

## 『健康体操』で運動習慣を!

参加対象：16歳以上の方  
参加料：1回300円

島津アリーナ京都では、皆さんの健康増進に役立つ4種類の健康体操を毎週6回実施しています。当日受付となっておりますのでお気軽にご参加ください。

### 開催曜日と時間帯 (実施時間)

	9:15	30	45	10:00	15	30	45	11:00	15	30	45	12:00	14:00	15:15	
月				ST (90分)											
火				SA (75分)									SST (75分)		
水															
木				ET (75分)				SA (75分)							
金				ST (90分)											

- SA シェイプアップエアロ
- ST スマイルトレーニング
- ET イージートレーニング
- SST すっきりすこやか体操

### 運動の強さと運動内容

- ↑ 高め
- SA 音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズで健康づくり
  - ST 各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなどで健康づくり
  - ET 体ほぐしの運動を中心とした簡単なトレーニングやストレッチで健康づくり
  - SST ゆるやかな体ほぐしの運動で体をすっきりリフレッシュに
- ↓ 低め



SA シェイプアップエアロ



ST スマイルトレーニング



ET イージートレーニング



SST すっきりすこやか体操

\*スポーツ振興事業参加回数券 (11枚綴り 3000円) が使用できます。ご購入は2階事務室受付までお越しください。

## スポーツプログラム

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
スポーツを楽しむ日	各部300円	3/14 (土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~13:00~17:00~	当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	小学生以上 (小学生未満は保護者同伴)	
シニアスポーツデー	200円		10:00~11:30	9:15~		60歳以上の府民の方	血压測定後、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、安心して参加いただけます。
障害者スポーツのつどい	無料	3/15 (日)	13:30~16:00	13:00~		障害者とそのご家族、介護者	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。
いきいきスポーツサークル	300円	3/ 4 (水) 3/18 (水) 3/25 (水)	9:30~11:30	9:00~		18歳以上の方	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いただけます。

日	曜日	行事	健康体操等	駐車場		
				午前	午後	夜
1	日	島津全日本室内テニス選手権大会	※	×	×	
2	月	<4月分一斉支払日>	ST			△
3	火	スポーツ教室 Ⅱ期 ④ きっずスポーツサークル 2期 (16:00~17:00)	SA・SST			
4	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)				
5	木		ET・SA			
6	金		ST			
7	土	日本実業団選抜ソフトテニス選手権大会 バウンドテニスパフォーマンス		▲	▲	▲
8	日	日本実業団選抜ソフトテニス選手権大会 京都ベテラン卓球大会		▲	▲	
9	月		ST			△
10	火	スポーツ教室 Ⅱ期 ⑤ きっずスポーツサークル 2期 (16:00~17:00)	SA・SST			
11	水	休館日				
12	木		ET・SA			
13	金		ST			
14	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~12:30) (13:00~16:00) (17:00~20:00)				
15	日	シニアスポーツデー (10:00~11:30) 障害者スポーツのつどい (13:30~16:00) 中京区バドミントン大会				
16	月		ST			△
17	火	スポーツ教室 Ⅱ期 ⑥ きっずスポーツサークル 2期 (16:00~17:00)	SA・SST			
18	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)				
19	木	京都レディース卓球 とんとんとで3Sリーグ (団体リーグ)	ET・SA	▲	▲	
20	金		ST			
21	土			×	×	▲
22	日	全日本クラブバスケットボール選手権大会		×	×	▲
23	月		ST	×	×	
24	火	新日本スポーツ連盟 火曜リーグ卓球大会	SA・SST			
25	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)				
26	木		ET・SA			
27	金		ST			
28	土	館登録卓球 昼夜交流大会② ファイテンカップ西日本選抜小学生バレーボール新人大会		▲	▲	
29	日	京都府社会人フットサルリーグ1部 バウンドテニスパフォーマンス		▲	▲	▲
30	月		ST			△
31	火	<5月分一斉支払日>	SA・SST			

健康体操等 ST:スマイルトレーニング SA:シェイプアップエアロ SST:すっきりすこやか体操 ET:イーージートレーニング

※トレーニングルームは「18:00~21:00」のみ開館

駐車場

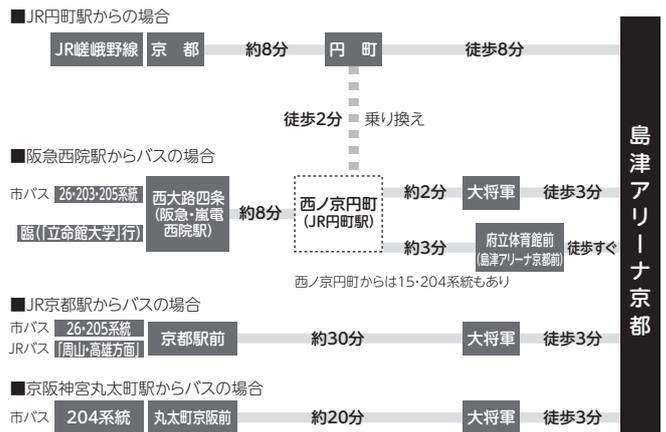
△ = 混雑が予想される。 × = 駐車できない。

▲ = 混雑が予想される上に、大会開催のため、駐車場の一部が制限される。

## 交通案内



## アクセス



※ 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。ご了承ください。

お問い合わせ 島津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大将軍鷹司町  
TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192  
E-mail: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

島津アリーナ京都 検索