

体育館 ガイド

2016
1月号



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

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

『スポーツ教室』『きッズスポーツサークル』12月24日から受付開始!

スポーツ教室

■対象

18歳以上の方

■内容

初心者コース

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、ソフトバレーボール

内容：基礎的な技術を習得して、ラリーや簡単なゲームを楽しみます。

経験者コース

種目：バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、パウンドテニス

内容：基本的な技術や戦術等学び、ゲームを楽しみます。

■開催日

2月1日、8日、15日、29日、3月7日、14日(全6回、月曜日開催)

■時間

初心者コース 9:30～11:45

経験者コース 13:15～15:30

■参加料

3,000円

■受付期間

平成27年12月24日～平成28年1月7日

■申込方法

はがきでお申し込みください。

※受付は締切日の消印有効とし、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。結果ははがきにて通知いたします。

■準備物

トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。
ラケット等の用具は準備します。



きッズスポーツサークル

■対象

小学校1年生・2年生
(保護者の方も一緒に参加いただけます。)

■内容

体操、ボールゲーム、トランポリン等

■開催日

2月1日、8日、15日、29日、3月7日、14日(全6回、月曜日開催)

■時間

16:00～17:00

■参加料

1,500円

■受付期間

平成27年12月24日～平成28年1月7日

■申込方法

はがき又は、メールで申し込んでください。

※受付は締切日の消印有効とし、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。結果は全てはがきにて通知いたします。

■準備物

トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。



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	1/9(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)	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。
シニアスポーツデー	200円	1/10(日)	10:00～11:30	9:15～		60歳以上の 府民の方	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、安心して参加いただけます。
障害者スポーツのつどい	無料		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	1/20(水) 1/27(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。

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
健康体操	300円	毎週	月金	10:00～11:30	当日受付 開始時刻までに2階体育館事務室までお越しください	16歳以上の方	各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなど
			火木	10:00～11:15 10:45～12:00			音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズ
			木	9:15～10:30			身体ほぐしを中心とした簡単なトレーニングやストレッチ
			火	14:00～15:15			ゆるやかな身体ほぐし運動

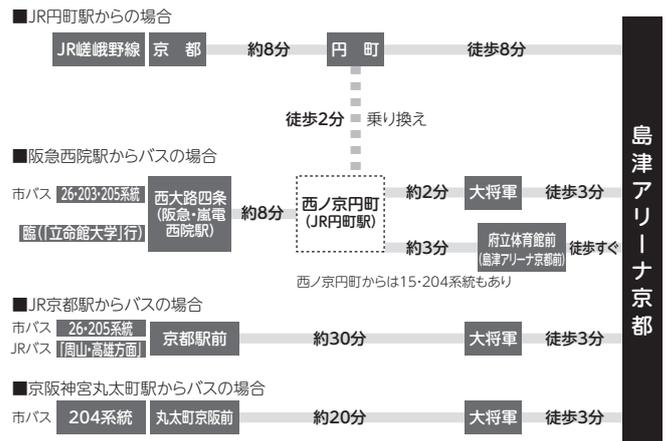
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	金	休館日					
2	土	休館日					
3	日	休館日					
4	月		○	ST			
5	火	館登録テニス(夜) ステップアップセミナー①	○	SA・SST			
6	水	休館日					
7	木		○	ET・SA			
8	金		○	ST			
9	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~12:30) (13:00~16:00) (17:00~20:00)	○				
10	日	シニアスポーツデー (10:00~11:30) 障害者スポーツのつどい (13:30~16:00) 新日本スポーツ連盟 新年交歓卓球大会	○		△	△	
11	月	Winter Marching Party in KYOTO 2015	○	ST	▲	▲	▲
12	火	館登録テニス(夜) ステップアップセミナー②	○	SA・SST			
13	水	休館日					
14	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA			
15	金	Sリーグバレーボール大会	○	ST	△	△	
16	土	京都府高等学校バドミントン新人大会	○		△	△	
17	日	京都府高等学校バドミントン新人大会 北区民卓球大会	○		▲	▲	
18	月		○	ST			
19	火	館登録テニス(夜) ステップアップセミナー③ 新日本スポーツ連盟 家庭婦人バレーボール協議会リーグ戦	○	SA・SST	△	△	
20	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	○				
21	木	市民本位の民主市政をすすめる会 市民大集会	○	ET・SA	×	×	×
22	金		○	ST			
23	土	近畿高等学校空手道大会	○		▲	▲	▲
24	日	近畿高等学校空手道大会	○		▲	▲	▲
25	月	京都バレーボール同好会 ランク別大会	○	ST	▲	▲	△
26	火	館登録テニス(夜) ステップアップセミナー④ 右京区私立幼稚園 PTA バレーボール親睦試合	○	SA・SST	△	△	
27	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	○				
28	木	京都レディース卓球3Sリーグ大会 (団体リーグ)	○	ET・SA	▲	▲	△
29	金		○	ST			
30	土	日本実業団選抜ソフトテニス選手権大会	○		▲	▲	
31	日	日本実業団選抜ソフトテニス選手権大会	○		▲	▲	

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:イージートレーニング
 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