

体育館ガイド

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

2017

1
月号

『スポーツ教室』『きッズスポーツサークル』12月19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 (午前)
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 (午後)
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を学び、ゲームを楽しみます。

■開催日 1月23日、30日、2月6日、13日、27日、3月6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28年12月19日~平成29年1月9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 1月23日、30日、2月6日、13日、27日、3月6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28年12月19日~平成29年1月9日

■申込方法 はがき又は、メール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

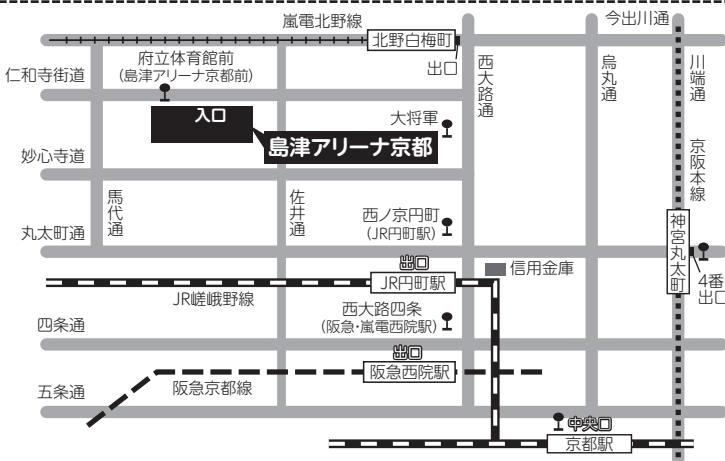
プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
スポーツを楽しむ日	各部300円	1/14 (土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~13:00 13:00~17:00	当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	小学生以上 (小学生未満は保護者同伴)	バドミントン、卓球、トランポリン、バレー、ミニバスなど、好きな種目を選んで参加できます。
シニアスポーツデー	200円	1/8 (日)	10:00~11:30	9:15~		60歳以上の方	血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
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、介助者	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	1/18 (水) 1/25 (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。

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

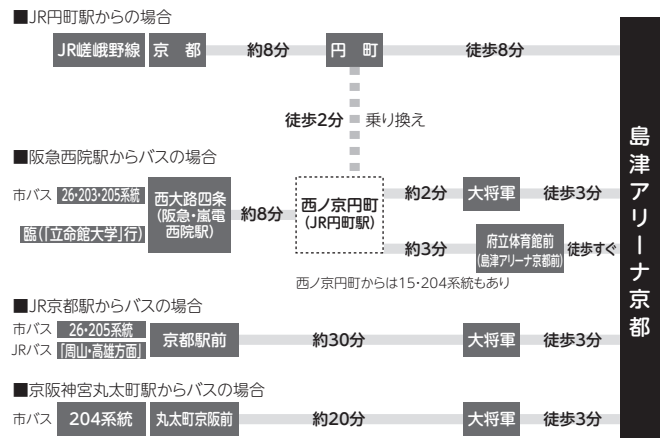
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	日	休館日					
2	月	休館日					
3	火	休館日					
4	水	休館日					
5	木	一斉支払日	○	ET・SA			
6	金		○	ST			
7	土	京都ホープス以下卓球大会、東アジア国内予選卓球京都選考会	○		△	△	△
8	日	シニアスポーツデー (10:00～11:30) 障害者スポーツのつどい (13:30～16:00)	○				
9	月	新日本スポーツ連盟新春バドミントン大会	○	ST	▲	▲	△
10	火	館登録テニス(夜) ステップアップセミナー①	○	SA・SST			
11	水	休館日					
12	木	Sリーグバレーボール大会 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA	△	△	
13	金	Sリーグバレーボール大会	○	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	バウンドテニスバラエティミックス大会 新日本スポーツ連盟 新年交歓卓球大会	○		▲	▲	
16	月		○	ST			
17	火	館登録テニス(夜) ステップアップセミナー② 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	▲	▲	
18	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30) 館登録バレーボール(夜) 後期リーグ戦⑨	○				
19	木	京都レディース卓球3 Sリーグ大会 団体リーグ	○	ET・SA	▲	▲	△
20	金	右京区私立幼稚園PTAバレーボール親善試合	○	ST	△	△	
21	土	バウンドテニスパフォーマンス	○				
22	日	京都社会人卓球リーグ 団体	○		▲	▲	▲
23	月	スポーツ教室 2期① きっずスポーツサークル 2期①	○	ST			
24	火	館登録テニス(夜) ステップアップセミナー③ 京都バレーボール同好会 ランク別大会	○	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	京都レディース卓球大会 二人団体	○	ST	▲	▲	△
28	土	年齢別バドミントン個人戦 クラブ対抗バドミントン大会	○		▲	▲	
29	日	ジュニアバドミントン研修大会	○		▲	▲	
30	月	スポーツ教室 2期② きっずスポーツサークル 2期②	○	ST			
31	火	館登録テニス(夜) ステップアップセミナー④	○	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、駐車場のほとんどが制限される。

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 京都市北区大將軍鷹司町
 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