



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

体育館 ガイド



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

参加料 300円

18歳以上の方なら誰でも参加できます

いきいきスポーツサークル

今月は**3月12日(月)・28日(水)**の**2日間開催!**
9:30~11:30 (9:00受付開始)

- ①まずは参加者全員で体操やストレッチ、簡単なトレーニングをします。
- ②その後、卓球、バドミントン、ソフトバレーから好きなスポーツを選んで楽しめます。



*トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。
 *貸出し用ラケット(有料)あります。
 *便利でお得な共通回数券でも利用できます。

<卓球の様子> <バドミントンの様子> <ソフトバレーの様子>

スポーツプログラム

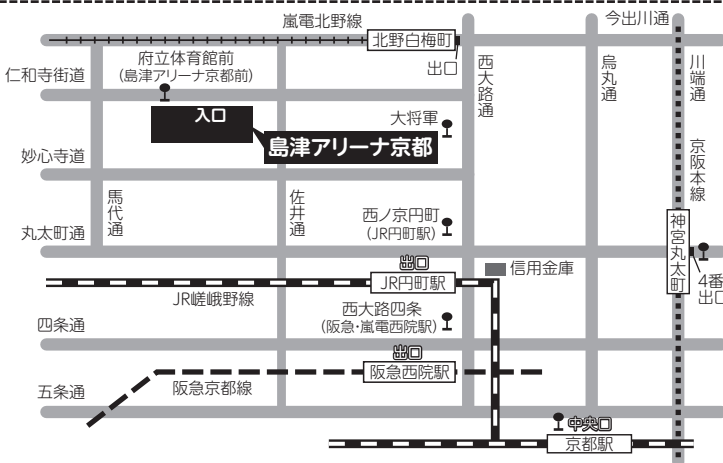
プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容
スポーツを楽しむ日	各部300円	3/10(土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~13:00 13:00~17:00	当日受付	小学生以上(小学生未満は保護者同伴) バドミントン、卓球、トランポリン、バレー、ミニバスなど、好きな種目を選んで参加できます。
シニアスポーツデー	200円	3/11(日)	10:00~11:30	9:15~	60歳以上の方	血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
障害者スポーツのつどい	無料		13:30~16:00	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。

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 木 金	9:15~10:30 14:00~15:15 10:45~12:00	当日受付	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
			月 金	10:45~12:00 9:15~10:30			呼吸法とともにゆっくりと体をほぐしながらポーズをとるなどの体操
			火 木	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
			火 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
			SST(すっきりすこやか体操)	火			14:00~15:15

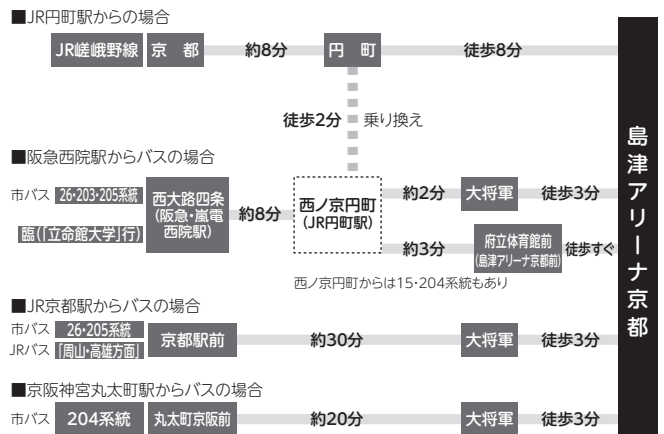
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	木	スポーツ教室 2期④ きっずスポーツサークル 2期④	○	ET-SA-ST			
2	金		○	FY-ST		△	△
3	土	京冬カップ 日本実業団選抜ソフトテニス選手権大会	○			▲	
4	日	京冬カップ 日本実業団選抜ソフトテニス選手権大会	○		▲	▲	▲
5	月		○	ST-FY	▲	▲	
6	火	館登録バドミントン(昼) ステップアップセミナー 館登録卓球(夜) ステップアップセミナー 館登録テニス(夜) ステップアップセミナー⑥	○	ET-SA-SST		△	
7	水	休館日					
8	木	スポーツ教室 2期⑤ きっずスポーツサークル 2期⑤ 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA-ST			
9	金		○	FY-ST			
10	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)	○				
11	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 連盟リーグ卓球大会	○		▲	▲	▲
12	月	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○	ST-FY			
13	火	京都レディース3Sリーグとんとんで卓球大会 団体リーグ	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
14	水	休館日					
15	木	スポーツ教室 2期⑥ きっずスポーツサークル 2期⑥	○	ET-SA-ST			
16	金		○	FY-ST			
17	土	京都府バドミントン級別個人選手権大会	○		▲	▲	▲
18	日	Super Sports XEBIO 京都府社会人フットサル理事長杯 中京バドミントン大会	○		▲	▲	▲
19	月		○	ST-FY			
20	火		○	ET-SA-SST			
21	水	京都バスケットカーニバル競技大会	○		▲	▲	▲
22	木		○	ET-SA-ST			
23	金		○	FY-ST	▲	▲	▲
24	土	全国中学選抜卓球大会	○		▲	▲	▲
25	日	全国中学選抜卓球大会	○		▲	▲	▲
26	月		○	ST-FY			
27	火	右京ブロック児童館 スポーツ交流会	○	ET-SA-SST	▲	▲	
28	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
29	木		○	ET-SA-ST			
30	金		○	FY-ST			
31	土	館登録バドミントン(夜) 後期リーグ戦	○		▲	▲	▲

健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イージートレーニング SA:シェイプアップエアロ SST:すっきりすこやか体操
 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