



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

体育館 ガイド

2018

4
月号

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

健康体操 がSA+で さらに充実!

16歳以上の方が対象
1回 300円

島津アリーナ京都では、皆さんの健康維持・増進に役立つ5種類の健康体操を毎週10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。

NEW

シェイプアップエアロ (プラス) (初級) (SA+)

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。

シェイプアップエアロ (初級) (SA)

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。

スマイルトレーニング (ST)

各種のトレーニング・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。

イーリートレーニング (ET)

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を、木曜日はソフトエアロなど軽めの運動を行います。

フィットネスヨガ体操 (FY)

呼吸法とともに、ゆっくりと体をほぐしながら、ポーズをとり、無理なく柔軟性や筋力を養うヨガ体操を行います。

すっきりすこやか体操 (SST)

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。

高

運動強度

低

	9:15	10:30	10:45	12:00	14:00	15:15
月	スマイルトレーニング			フィットネスヨガ体操		
火	イーリートレーニング ~ストレッチポール~			シェイプアップエアロ		すっきりすこやか体操
水						
木	イーリートレーニング			シェイプアップエアロ (プラス)		スマイルトレーニング
金	フィットネスヨガ体操			スマイルトレーニング		

*大規模行事実施等により、お休みすることがあります。体育館HPや体育館掲示板等をご覧ください。

*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。ご購入は体育館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

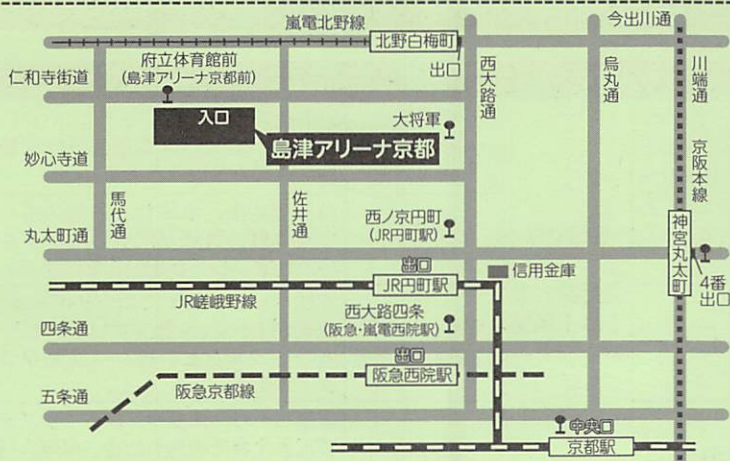
プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容
スポーツを楽しむ日	各部 300円	4/14 (土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~ 13:00~ 17:00~	小学生以上 (小学生未満は 保護者同伴)	バドミントン、卓球、トランポリン、バレー、ミニバスなど、好きな種目を選んで参加できます。
シニアスポーツデー	200円	4/8 (日)	10:00~11:30	9:15~	60歳以上 の方	血压測定後、卓球など各種スポーツを体験。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
障害者スポーツのつどい	無料		13:30~16:00	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	4/18 (水) 4/25 (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	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	全日本最強決定戦2018	○		×	×	△	
2	月		○	ST・FY				
3	火		○	ET・SA+SST	▲			
4	水	休館日						
5	木		○	ET・SA+・ST		▲		
6	金		○	FY・ST				
7	土	京都女性スポーツフェスティバル総合開会式 全京都ママさんバレーボール大会総合開会式 南部グループ戦	○		▲	▲		
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		○	ST・FY				
10	火	オール京都レディース卓球大会 ダブルス	○	ET・SA+SST	▲	▲		
11	水	休館日						
12	木	全京都ママさんバレーボール大会 山城地区グループ戦	○	ET・SA+・ST	▲	▲		
13	金	京都女性スポーツフェスティバルサントリー杯 バドミントン春季リーグ戦	○	FY・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	京都府クラブバレーボール選手権大会	○		▲	▲	▲	
16	月	京都女性スポーツフェスティバルサントリー杯 バドミントン春季リーグ戦	○	ST・FY	▲	▲		
17	火	全京都ママさんバレーボール大会 南部トーナメント戦	○	ET・SA+SST	▲	▲		
18	水	いきいきスポーツサークル (9:30 ~ 11:30) 京都団体卓球大会	○		△	△	△	
19	木	オール京都レディース卓球大会 シングルス 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+・ST	▲	▲		
20	金		○	FY・ST				
21	土		○		▲	▲		
22	日	全日本ユース (U-19) フットサル大会 決勝 京都卓球大会 社会人リーグ 団体	○			▲	▲	▲
23	月	京都女性スポーツフェスティバルサントリー杯 バドミントン春季リーグ戦	○	ST・FY	▲	▲		
24	火		○	ET・SA+SST				
25	水	いきいきスポーツサークル (9:30 ~ 11:30)	○		△	△		
26	木	京都女性スポーツフェスティバルサントリー杯 バドミントン春季リーグ戦	○	ET・SA+・ST	▲	▲		
27	金	オール京都レディース卓球大会 団体 Sリーグバレーボール大会	○	FY・ST	▲	▲	▲	
28	土	国民体育大会バドミントン競技京都府予選会 少年男女1次予選	○		▲	▲	▲	
29	日	国民体育大会バドミントン競技京都府予選会 少年男女1次予選	○		▲	▲	▲	
30	月	新日本スポーツ連盟 春季バドミントン大会	○	ST・FY	▲	▲	▲	

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:イーゼートレーニング SA:シェイプアップエアロ
SA+:シェイプアップエアロプラス 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

- JR丸太町駅からの場合
 - JR嵯峨野線 京都 約8分 円町 徒歩8分
 - 徒歩2分 乗り換え
- 阪急西院駅からバスの場合
 - 市バス 26・203・205系統 西大路四条 (阪急・嵐電西院駅) 約8分
 - 西ノ京円町 (JR丸太町駅) 約2分 大将軍 徒歩3分
 - 約3分 府立体育館前 (島津アリーナ京都前) 徒歩すぐ
 - 西ノ京円町からは15・204系統もあり
- JR京都駅からバスの場合
 - 市バス 26・205系統 京都駅前 約30分 大将軍 徒歩3分
 - JRバス 嵐山・高雄方面
- 京阪神丸太町駅からバスの場合
 - 市バス 204系統 丸太町京阪前 約20分 大将軍 徒歩3分

※ 駐車場に限りがありますので、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。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