

体育館 ガイド



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

島津アリーナ京都の毎月第2日曜日は…、

午前中 「シニアスポーツデー」

午後から 「障害者スポーツのつどい」

今月は6月10日（日）開催！

「シニアスポーツデー」

- 対象 60歳以上の方
- 参加料 200円
- 内容 血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験できます。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
- 種目 健康体操、バドミントン、ソフトバレーボール、ウォーキング、卓球
- 時間 10:00～11:30（9:15～受付開始）

「障害者スポーツのつどい」

- 対象 障害者とそのご家族、介護者
- 参加料 無料
- 内容 卓球バレー、車いすハンドボール、トランポリン、風船バレーなど、様々な運動が体験できます。
- 種目 その他、スポーツ吹矢、パラバルーン、ポッチャ、ボウリングなど
- 時間 13:30～16:00（13:00～受付開始）

平成30年度の 開催日

6月10日、7月8日、8月12日、9月9日、10月14日、11月11日、12月9日、
1月13日、2月10日、3月10日

準備物

室内用運動靴、トレーニングウェア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	6/9（土）	9:30～12:30 13:00～16:00 17:00～20:00	9:30～ 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。
いきいきスポーツサークル	300円	6/20（水） 6/27（水）	9:30～11:30	9:00～	開始時刻ま でに1階受 付までお越 しくください	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	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			火曜：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			木曜：講師オリジナルの変化（プラス）
			火	14:00～15:15			火曜：ストレッチポールを使用した運動 木曜：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）						ゆるやかな体ほぐし運動	

6月のおもな行事

Monthly Schedule

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		○	FY-ST			
2	土	全国インターハイ卓球競技大会 2次京都予選	○		▲	▲	
3	日	全国インターハイ卓球競技大会 2次京都予選	○		▲	▲	
4	月		○	ST-FY	▲	▲	
5	火	京私幼PTA上京地区バレーボール大会 卓球協議会(夜) 前期リーグ戦① 卓球協議会(昼) 前期リーグ戦	○	ET-SA-SST	▲	▲	△
6	水	休館日					
7	木	Sリーグバレーボール大会 バレーボール協議会(夜) 前期リーグ戦②	○	ET-SA+ST	▲	▲	
8	金		○	FY-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) 卓球協議会(夜) 前期リーグ戦② 関西テコンドーオープントーナメント	○		▲	▲	▲
11	月	バレーボール協議会(昼) 前期リーグ戦①	○	ST-FY	△	△	
12	火		○	ET-SA-SST			
13	水	休館日					
14	木	京都オープンレディースバドミントン大会	○	ET-SA+ST	▲	▲	△
15	金	京都オープンレディースバドミントン大会	○	FY-ST	▲	▲	△
16	土	京都オープンレディースバドミントン大会	○		▲	▲	△
17	日	全京都障害者総合スポーツ大会 総合開会式・卓球バレー大会 卓球協議会(夜) 前期リーグ戦③	○		▲	▲	△
18	月	京都女性スポーツの会指導者講習会 Sリーグバレーボール大会	○	ST-FY	△	△	
19	火	京都レディース卓球若葉大会 団体リーグ	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
20	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) バレーボール協議会(夜) 前期リーグ戦③	○				
21	木	京私幼PTA左京地区バレーボール大会 卓球協議会(夜) 前期リーグ戦④ 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA+ST	△	△	△
22	金	京私幼PTA連合会 バレーボール北地区大会	○	FY-ST	△	△	
23	土	京都府小学生つな引き大会 バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	
24	日	バドミントン協議会(夜) 前期リーグ戦	○		▲	▲	△
25	月	京私幼PTA右京地区バレーボール大会 京都バレーボール同好会 リーグ戦	○	ST-FY	△	△	
26	火	京都バレーボール同好会 リーグ戦	○	ET-SA-SST	▲	▲	△
27	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 新日本スポーツ連盟 金曜リーグ 卓球大会	○		▲	▲	△
28	木	バレーボール協議会(昼) 前期リーグ戦②	○	ET-SA+ST	△	△	
29	金	京都市中学校育成学級・総合支援学校中学部 合同球技大会	○	FY-ST	▲	▲	
30	土	少年を明るく育てる京都大会	○		×	△	

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
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

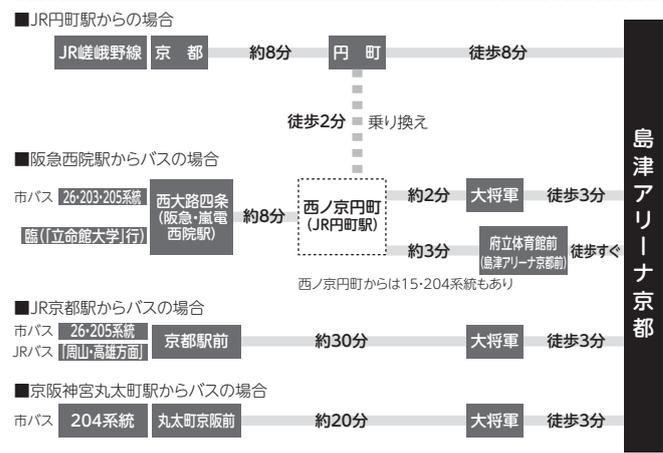
駐車場

△ = 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



※ 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