



# 体育館ガイド



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

# 健康体操

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。



### 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जी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、ストレッチポールを使用した運動やソフトエアロ、ウォーキング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。

	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जीートレーニング		シェイプアップエアロ		すっきりすこやか体操	
水						
木	イーजी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。
- \* 室内用シューズをご持参ください。
- \* 健康体操開始後の途中参加はできません。(時間に余裕を持ってお越しください。)
- \* 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。

## 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	4/13 (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)
シニアスポーツデー	200円	4/14 (日)	10:00~11:30	9:15~		60歳以上の方
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
いきいきスポーツサークル	300円	4/17 (水) 4/24 (水)	9:30~11:30	9:00~		18歳以上の方

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	月		○	ST・FY			
2	火		○	ET・SA・SST			
3	水	休館日					
4	木		○	ET・SA+・ST			
5	金		○	FY・ST			
6	土	30回記念 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 南部グループ戦	○		▲	▲	
7	日	最強決定戦2019	○		×	×	△
8	月		○	ST・FY			
9	火	オール京都レディース卓球大会 ダブルス	○	ET・SA・SST	▲	▲	▲
10	水	休館日					
11	木	全京都ママさんバレーボール大会 南部グループ戦	○	ET・SA+・ST	▲	▲	
12	金	京都府女性スポーツフェスティバル サンクロレラ杯 バドミントン春季リーグ戦	○	FY・ST	▲	▲	
13	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)	○				
14	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) 京都障害者交流卓球大会	○				
15	月	京都府女性スポーツフェスティバル サンクロレラ杯 バドミントン春季リーグ戦	○	ST・FY	▲	▲	
16	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	▲	▲	
17	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
18	木	オール京都レディース卓球大会 サンクロレラ杯シングルス 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+・ST	▲	▲	▲
19	金		○	FY・ST	△	△	△
20	土	JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会	○		△	△	△
21	日	JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会	○		△	△	△
22	月	京都府女性スポーツフェスティバル サンクロレラ杯 バドミントン春季リーグ戦	○	ST・FY	▲	▲	
23	火	オール京都レディース卓球大会 サンクロレラ杯団体 Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・SST	▲	▲	▲
24	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30) 京都バレーボール同好会審判講習会	○		△	△	△
25	木	京都府女性スポーツフェスティバル サンクロレラ杯 バドミントン春季リーグ戦	○	ET・SA+・ST	▲	▲	
26	金	新日本スポーツ連盟 メイトリーグ卓球大会	○	FY・ST	▲	▲	▲
27	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	○		▲	▲	▲
28	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	○		▲	▲	▲
29	月	新日本スポーツ連盟 春季バドミントン大会	○	ST・FY	▲	▲	▲
30	火	京都市中学校春期総合体育卓球大会 全国健康福祉祭卓球大会 京都予選	○	ET・SA・SST	▲	▲	▲

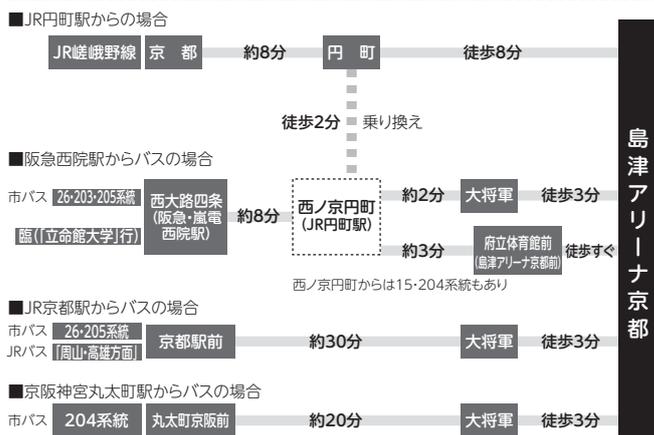
健康体操等 ST：スマイルトレーニング FY：フィットネスヨガ体操 ET：イーゼートレーニング SA：シェイプアップエアロ  
SA+：シェイプアップエアロプラス SST：すっきりすこやか体操

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



※ 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