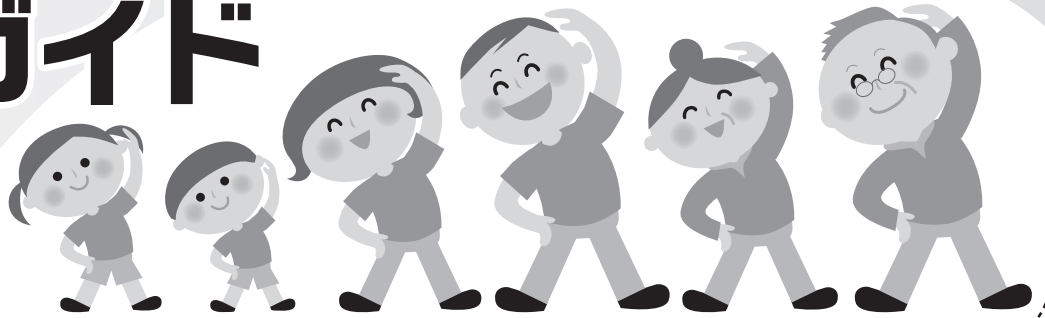


# 体育館ガイド

7<sup>2019</sup>  
月号



島津アリーナ京都の  
今月第2日曜日は…

「障害者スポーツのつどい550回記念」

## つどい550

7月14日(土)開催!

### 「障害者スポーツのつどい」

- 対象** 障害者とご家族、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、パラバレー、ボッチャ、ボウリングなど
- 時 間** 13:30 ~ 16:00 (13:00 ~ 受付開始)
- 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。

記念品  
あり



京都新聞創刊140年記念事業

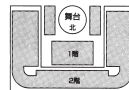
## 2019 国立ポリショイサーカス

7月20日(土) ▶ 7月23日(火)

島津アリーナ京都 (京都府立体育館)

ポリショイサーカス  検索

■主催：京都新聞



入場料金 (全席指定)

※消費税込み。3歳以上有料。大人・子供同一料金。

前売料金 ¥4,400

当日料金 ¥4,900

■公演スケジュール

※公演時間は15分休憩を含み約2時間です。

開演時間	7/20(土)	7/21(日)	7/22(月)	7/23(火)
1回目	11:00	11:00	11:00	11:00
2回目	14:00	14:00	14:00	14:00

お申込み 京都新聞企画事業(株)

TEL.075-256-3135

【お問い合わせ】

ポリショイサーカス京都公演事務局

TEL.075-255-9758 (平日10:00 ~ 17:00)

## 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	7/13(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。
シニアスポーツデー	200円	7/14(日)	10:00~11:30	9:15~	開始時刻までに1階受付までお越しください	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。
いきいきスポーツサークル	300円	7/9(火) 7/16(火)	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 木 金	9:15~10:30 14:00~15:15 10:45~12:00	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
			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 木曜は、講師オリジナルの変化(プラス)
			火 木	9:15~10:30			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、ソフトエアロやウォーキング、ストレッチポールを使用した運動
			火	14:00~15:15			ゆるやかな体ほぐし運動

# 7月のおもな行事

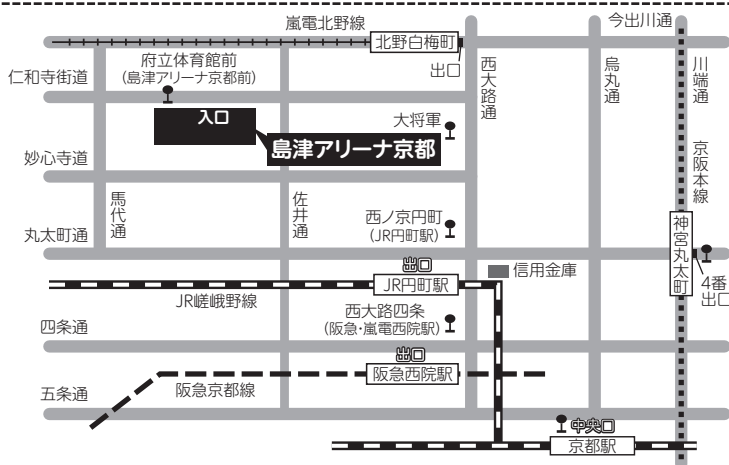
# Monthly Schedule

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	月	バレーボール協議会(昼)前期リーグ戦②	○	ST・FY	△	△	
2	火	Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・SST	▲	▲	
3	水	休館日					
4	木	京都市教育委員会合同球技大会 バレーボール協議会(夜)リーグ戦⑤	○	ET・SA+・ST	△	△	△
5	金	京私幼PTA連合会バレーボール大会	○	FY・ST	▲	▲	
6	土		○		△	△	
7	日	全国社会人9人制バレーボール男女優勝大会 府予選会	○		▲	▲	▲
8	月	バレーボール協議会(昼)前期リーグ戦③	○	ST・FY	△	△	
9	火	いきいきスポーツサークル(9:30~11:30) Sリーグバレーボール大会 バレーボール協議会(夜)リーグ戦⑥	○	ET・SA・SST	△	△	△
10	水	休館日					
11	木	京都オープン近府県レディース卓球大会	○	ET・SA+・ST	▲	▲	▲
12	金		○	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)	○				
15	月	京都府小学生綱引大会	○	ST・FY	▲	▲	
16	火	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)リーグ戦⑦	○	ET・SA・SST			
17	水		×		×	×	×
18	木		×		×	×	×
19	金		×		×	×	×
20	土	国立ポリシヨイサーカス京都	×		×	×	×
21	日	国立ポリシヨイサーカス京都	×		×	×	×
22	月	国立ポリシヨイサーカス京都	×		×	×	×
23	火	国立ポリシヨイサーカス京都	×		×	×	×
24	水		○		×	×	
25	木	京都バレーボール同好会 リーグ戦 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+・ST	▲	▲	▲
26	金		○	FY・ST			
27	土	左京区・北区バドミントン大会 バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	▲
28	日	全日本大学フットサル大会	○		▲	▲	▲
29	月		○	ST・FY			
30	火	新日本スポーツ連盟 メイトリーグ卓球大会	○	ET・SA・SST	▲	▲	▲
31	水	休館日					

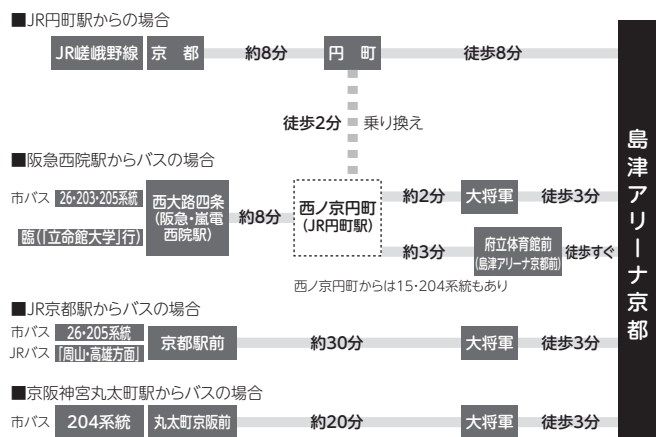
健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イージートレーニング SA:シェイプアップエアロ  
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

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