

体育館ガイド

7²⁰¹⁹
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 国立ボリショイサーカス

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)

ボリショイサーカス 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】

ボ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
スマイルトレーニング	300円	毎週	月 9:15～10:30	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
フィットネスヨガ体操			木 14:00～15:15			
シェイプアップエアロ			金 10:45～12:00			
シェイプアップエアロ(プラス)			火 9:15～10:30			
イージートレーニング			木 10:45～12:00			
SST(すっきりすこやか体操)	火 9:15～10:30	開始時刻までに2階体育館事務室までお越しください	音楽に合わせて簡単なエアロビクスエクササイズ 木曜は、講師オリジナルの変化(プラス) 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

