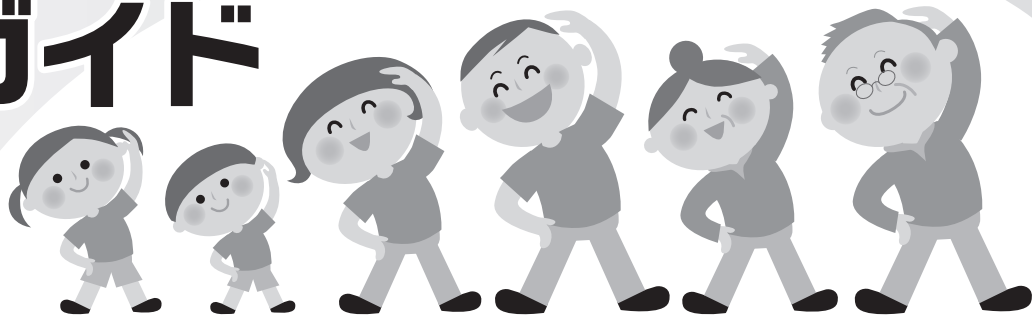


# 体育館ガイド

10<sup>2019</sup>月号



2019年 (令和元年)

10月18日(金)

島津アリーナ京都  
(京都府立体育館)

チケット販売

チケットぴあ  
TEL. 0570-02-0099 [10時~18時]

お問い合わせ

大相撲京都場所実行委員会  
TEL. 075-211-7622 [10時~17時]  
(土・日・祝日休み)

## 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	10/12 (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	10/13 (日)	10:00~11:30	9:15~	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。
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	10/16 (水) 10/23 (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。

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	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 越してください	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			火曜：音楽に合わせて簡単なエアロビッ クエクササイズ 木曜：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

# 10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	火	京都バレーボール同好会 NHK杯開会式	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
2	水	休館日					
3	木	バレーボール協議会(夜)リーグ戦②	○	ET-SA+ST			△
4	金	幼児のつどい(京都市知的障害者福祉施設協議会)	○	FY-ST	▲	▲	
5	土	近畿卓球選手権大会	○		▲	▲	▲
6	日	近畿卓球選手権大会	○		▲	▲	▲
7	月		○	ST-FY	▲	▲	
8	火	Sリーグバレーボール大会	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
9	水	休館日					
10	木	京都府ママさんバレーボール連盟 秋季リーグ戦 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA+ST	▲	▲	
11	金	京都バレーボール同好会 NHK杯	○	FY-ST	▲	▲	▲
12	土	スポーツを楽しむ日(9:30~12:30)(13:00~16:00)(17:00~20:00)	○				
13	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	○		▲	▲	
14	月	新日本スポーツ連盟 京都スポーツ祭典バドミントン大会	○	ST-FY	▲	▲	▲
15	火	バドミントン協議会(昼)後期リーグ戦①	○	ET-SA-SST	▲	▲	
16	水	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③	○		△	△	
17	木		○	ET-SA+ST	×	×	×
18	金	大相撲京都場所	×	×	×	×	×
19	土		○		×	×	×
20	日	全日本断酒連盟 全国(京都)大会	○		×	×	×
21	月	スポーツ教室・きッズスポーツサークルI①	○	ST-FY			
22	火	親睦大運動会 合同ちびっこ運動会	○	ET-SA-SST	△	△	
23	水	いきいきスポーツサークル(9:30~11:30) 卓球協議会(昼)後期リーグ戦	○		▲	▲	△
24	木	全日本大学総合卓球選手権大会 個人の部	○	ET-SA+ST	▲	▲	▲
25	金	全日本大学総合卓球選手権大会 個人の部	○	FY-ST	▲	▲	▲
26	土	全日本大学総合卓球選手権大会 個人の部	○		▲	▲	▲
27	日	全日本大学総合卓球選手権大会 個人の部	○		▲	▲	▲
28	月	スポーツ教室・きッズスポーツサークルI②	○	ST-FY			
29	火		○	ET-SA-SST			
30	水	休館日					
31	木	中京支部バレーボール交歓会	○	ET-SA+ST	▲	▲	

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

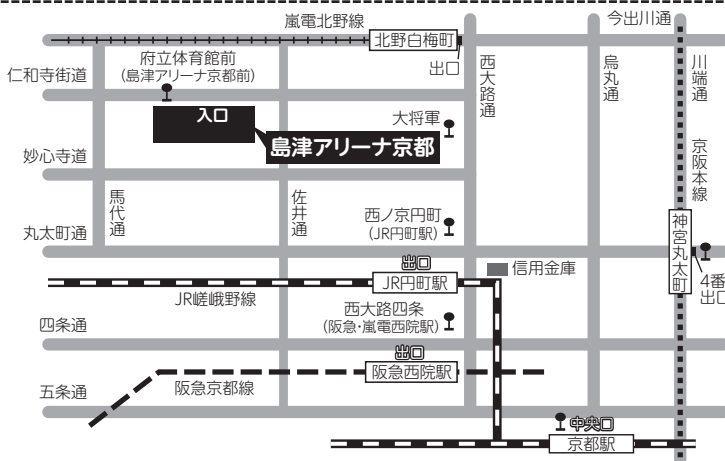
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

駐車場

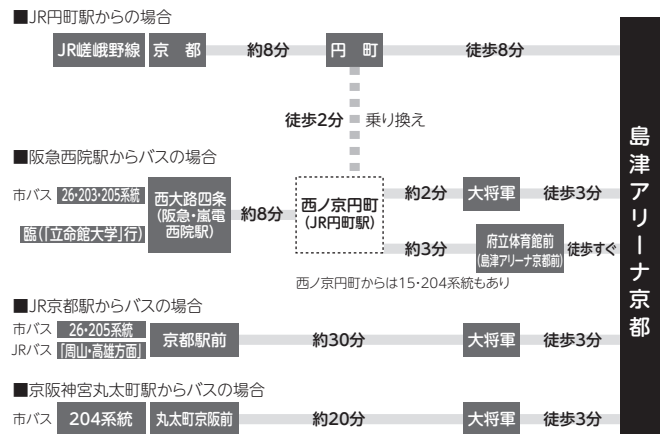
△ = 混雑が予想される。 × = 駐車できない。

▲ = 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