

http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp



42020



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。

高

低

シェイプアップエアロ〈プラス〉

木 10:45 ~ 12:00

エアロビクスエクササイズに講師オリジナルを持たせて健康づくり

シェイプアップエアロ

図 **10:45 ~ 12:00** 音楽に合わせて簡単なエアロビクスエ クササイズで健康づくり

スマイルトレーニング

各種トレーニングやストレッチ・ウォ-キングなどで健康づくり

イージートレーニング

図9:15~10:30 困9:15~10:30 体ほぐしの運動を中心とした簡単なト レーニングやストレッチで健康づくり

フィットネスヨガ体操

すっきりすこやか体操

図 14:00 ~ 15:15 ゆるやかな体ほぐしの運動で心と体を すっきりリフレッシュに

9:15	10:30 10:45	12:00 14:00	15:15
月スマイルトレ	ーニング	トネスヨガ体操	
火(イージートレ	ーニング	プアップエアロ	やか体操
水			
木(イージートレ	ーニング	プアップエアロスマイルトレ	ノーニング
金フィットネス	ヨガ体操	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3,000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	4/11 (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	4/12 (⊟)	10:00~11:30	9:15~	当日受付 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、全員で準備体操をし、 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	4/15 (水) 4/22 (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きます。		

4月のおもな行事

Monthly Schedule

В	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	註車場利原 干前 \ 午後	
1	水				ון הפון	X IX
2	木	2020京都女性スポーツフェスティバル 第42回全京都ママさんバレーボール大会	0	ET·SA+·ST		
3	金		0	FY·ST		
4	土		0			
5		全日本最強決定戦2020	0			
6	月		0	ST·FY		
7	火	2020京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	0	ET·SA·SST		
8	水					
9	木	2020京都女性スポーツフェスティバル 第42回全京都ママさんバレーボール大会	0	ET·SA+·ST		
10	金	2020京都女性スポーツフェスティバル オール京都レディース卓球大会	0	FY∙ST		
11	土	スポーツを楽しむ日	0			
12	В	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 全国健康福祉祭卓球競技京都予選、全日本ラージボール予選、全国ラージボール予選、 京都オール新人単・複卓球大会	0			
13	月		0	ST·FY		
14	火	2020京都女性スポーツフェスティバル 第42回全京都ママさんバレーボール大会	0	ET·SA·SST		
15	水	いきいきスポーツサークル	0			
16	木	2020京都女性スポーツフェスティバル オール京都レディース卓球大会 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	0	ET·SA+·ST		
17	金	2020京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	0	FY·ST		
18	土	新日本スポーツ連盟 春季バドミントン大会 (全国団体戦推薦大会)	0			
19		JFA 全日本U-18フットサル選手権大会 京都府大会 EVER CUP混合バレーボール大会	0			
20	月	2020京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	0	ST·FY		
21	火	2020京都女性スポーツフェスティバル オール京都レディース卓球大会 京都バレーボール同好会審判講習会	0	ET·SA·SST		
22	水	いきいきスポーツサークル バレーボール協議会(夜)ステップアップセミナー審判講習会	0			
23	木	2020京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	0	ET·SA+·ST		
24	金	Sリーグバレーボール大会	0	FY·ST		
25	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	0			
26		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	0			
27	月	バレーボールNewリーグ	0	ST·FY		
28	火		0	ET·SA·SST		
29	水	休館日				
30	木		0	ET·SA+·ST		

健康体操等

 $\mathsf{ST}:$ スマイルトレーニング $\mathsf{FY}:$ フィットネスヨガ体操 $\mathsf{ET}:$ イージートレーニング $\mathsf{SA}:$ 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

× = 駐車場利用不可日

交通案内

アクセス



※ 駐車場に限りがありますので、公共の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 | 鳥津アリーナ京都

E-mail: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

島津アリーナ京都検