



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

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

体育館ガイド

5²⁰²⁰
月号



参加料 300円

18歳以上の方なら誰でも参加できます

いきいきスポーツサークル

今月は5月20・27日(水)開催!

9:30~11:30 (9:00受付開始)

- ①まずは参加者全員で体操やストレッチ、簡単なトレーニングをします。 ②その後、卓球、バドミントン、ソフトバレーから好きなスポーツを選んで楽しめます。



*トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。

*貸出し用ラケット(有料)あります。

*便利でお得な共通回数券でも利用できます。

〈卓球の様子〉

〈バドミントンの様子〉

〈ソフトバレーの様子〉

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	5/9(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	5/10(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。
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。

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 9:15~10:30	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
			木 14:00~15:15			
			金 10:45~12:00			
			火 10:45~12:00			
			木 9:15~10:30			
SST(すっきりすこやか体操)	火 14:00~15:15	木 9:15~10:30	火 10:45~12:00	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 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) 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 ゆるやかな体ほぐし運動		

5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	駐車場利用不可日		
					午前	午後	夜
1	金	新日本スポーツ連盟メイトリーグ 卓球大会	○	FY-ST			
2	土	京都市中学校春季総合体育大会 卓球競技 WKN国際親善稽古会 剣道	○				
3	日	インターハイ市部卓球大会 一次予選 京都府小学生バレーボール連盟 審判講習会	○				
4	月	インターハイ市部卓球大会 一次予選 全国・西日本ホープス卓球大会 京都予選(団体)	○	ST-FY			
5	火	インターハイ市部卓球大会 一次予選	○	ET-SA-SST			
6	水	休館日					
7	木	全国レディース卓球大会 京都予選シニア大会 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA+ST			
8	金		○	FY-ST			
9	土	スポーツを楽しむ日	○				
10	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 京都障害者交流卓球大会	○				
11	月	京都バレーボール同好会 リーグ戦 バレーボール協議会(夜)リーグ戦①	○	ST-FY			
12	火	全国ママさんバレーボール大会 府予選会	○	ET-SA-SST			
13	水	休館日					
14	木	全国ママさんバレーボール大会 府予選会	○	ET-SA+ST			
15	金	京都府レディースシニアバドミントン大会	○	FY-ST			
16	土	北・上・中京区ブロック児童館・学童保育所まつり	○				
17	日	社会人リーグ 卓球大会, MT, WT, MR, WR	○				
18	月	新日本スポーツ連盟KTリーグレディース卓球大会	○	ST-FY			
19	火	Sリーグバレーボール大会	○	ET-SA-SST			
20	水	いきいきスポーツサークル	○				
21	木	京私幼PTA左京地区バレーボール大会	○	ET-SA+ST			
22	金		○	FY-ST			
23	土	京都障害者フライングディスク競技大会 バウンドテニスパフォーマンス	○				
24	日	全日本医師 卓球大会	○				
25	月	京私幼PTA上京地区バレーボール大会	○	ST-FY			
26	火	バドミントン協議会(昼)前期リーグ戦① Sリーグバレーボール大会	○	ET-SA-SST			
27	水	いきいきスポーツサークル バレーボール協議会(昼)ステップアップセミナー 審判講習会 バレーボール協議会(夜)リーグ戦②	○				
28	木	京都府レディースバドミントン技術研修会 Sリーグバレーボール大会	○	ET-SA+ST			
29	金	バドミントン協議会(昼)前期リーグ戦②	○	FY-ST			
30	土		○				
31	日	少林寺拳法京都府大会	○				

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

駐車場には限りがありますので、大会等開催される時は混雑が予想されます。

できるだけ公共交通機関をご利用していただくようご協力お願いします。

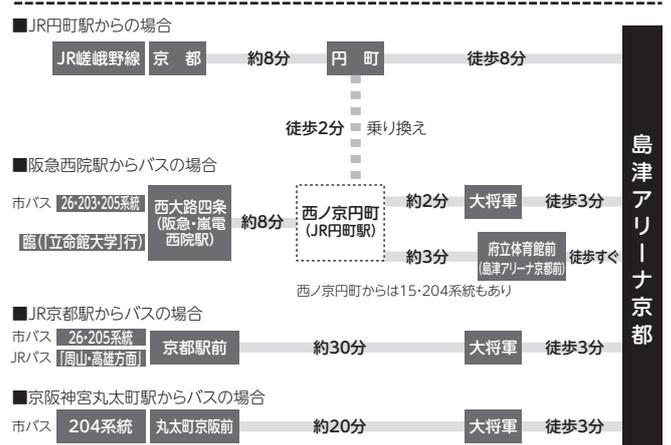
× = 駐車場利用不可日

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止とされた行事を含め掲載しています。中止の状況は島津アリーナ京都にお問い合わせください。

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

島津アリーナ京都 検索