



体育館ガイド

2020
6月号



健康体操

健康体操およびスポーツプログラムは、新型コロナウイルス感染症の影響により中止または内容が変更になることがあります。最新の状況は島津アリーナ京都にお問い合わせください。

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（16歳以上の方が対象 / 1回 300円）。

運動強度 ↑高 ↓低	シェイプアップエアロ〈プラス〉		9:15	10:30	10:45	12:00	14:00	15:15
	月	スマイルトレーニング			フィットネスヨガ体操			
	火	イーリートレーニング			シェイプアップエアロ		すっきりすこやか体操	
	水							
	木	イーリートレーニング			シェイプアップエアロ 〈プラス〉		スマイルトレーニング	
金	フィットネスヨガ体操			スマイルトレーニング				

シェイプアップエアロ〈プラス〉
 日 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
 日 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
 月 9:15 ~ 10:30 日 14:00 ~ 15:15
 日 10:45 ~ 12:00
 各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなどで健康づくり

イーリートレーニング
 日 9:15 ~ 10:30 日 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
 月 10:45 ~ 12:00 日 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ことで健康づくり

すっきりすこやか体操
 日 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

* 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	6/13 (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	6/14 (日)	10:00~11:30	9:15~	60歳以上 の方	血压測定後、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~		
いきいきスポーツサークル	300円	6/17 (水) 6/24 (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。

6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	月	京都バレーボール同好会 リーグ戦 中止	△					
2	火		△					
3	水	休館日						
4	木		△					
5	金	5月1日現在の情報です。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から5月2日以降に中止とされた行事は反映されておりません。最新の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。	△					
6	土		△					
7	日		△					
8	月		△		ST・FY			
9	火		FFリーグ 卓球大会 Sリーグバレーボール大会 中止	△	ET・SA・SST			
10	水	休館日						
11	木	レディース若葉 卓球大会 団体リーグ 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	△	ET・SA+・ST				
12	金	バレーボール協議会(夜) リーグ戦③	△	FY・ST				
13	土	スポーツを楽しむ日	△					
14	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 関西テコンドーオープントーナメント 卓球協議会(夜) 前期リーグ戦①	△					
15	月		△	ST・FY				
16	火	京私幼PTA右京地区バレーボール大会 中止	△	ET・SA・SST				
17	水	いきいきスポーツサークル 卓球協議会(夜) 前期リーグ戦②	△					
18	木	京都オープンレディースバドミントン大会 中止	△	ET・SA+・ST				
19	金	京都オープンレディースバドミントン大会 中止	△	FY・ST				
20	土	京都オープンレディースバドミントン大会 中止	△					
21	日	新日本スポーツ連盟近畿ブロック 卓球大会	△					
22	月		△	ST・FY				
23	火	京私幼PTA連合会 バレーボール北地区大会 卓球協議会(夜) 前期リーグ戦③ 卓球協議会(昼) 前期リーグ戦	△	ET・SA・SST				
24	水	いきいきスポーツサークル バレーボール協議会(夜) リーグ戦④	△					
25	木	京私幼PTA中京地区バレーボール大会 中止	△	ET・SA+・ST				
26	金	京都市教育委員会合同球技大会 中止	△	FY・ST				
27	土	少年を明るく育てる京都大会	△					
28	日	全京都障害者総合スポーツ大会 総合開会式・卓球バレー大会 中止 卓球協議会(夜) 前期リーグ戦④	△					
29	月	バレーボール協議会(昼) 前期リーグ戦	△	ST・FY				
30	火		△	ET・SA・SST				

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

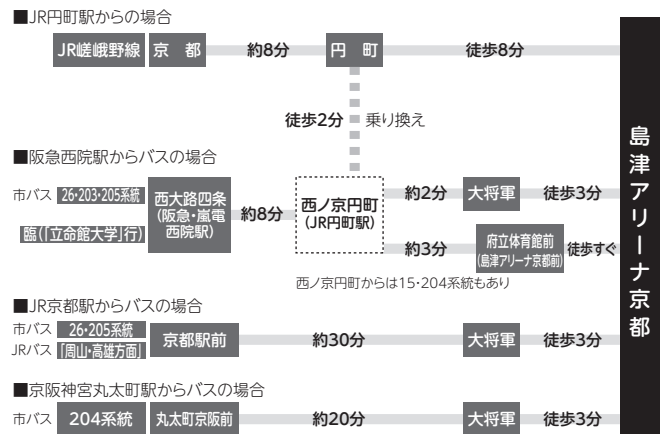
駐車場

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

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