



# 体育館ガイド

2021  
4月号



ホームページはこちら

## 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 運動強度 ↓ 低	<b>シェイプアップエアロ</b> ☎ 10:45～12:00 ㊟ 10:45～12:00 音楽に合わせた簡単なエアロビクスエクササイズで健康づくり	9:15	10:30	10:45	12:00	14:00	15:15	
	<b>スマイルトレーニング</b> ☎ 9:15～10:30 ㊟ 14:00～15:15 ☎ 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	月	スマイルトレーニング		フィットネスヨガ体操			
	<b>イーリートレーニング</b> ☎ 9:15～10:30 ㊟ 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	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	
	<b>フィットネスヨガ体操</b> ☎ 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ことで健康づくり	水						
	<b>すっきりすこやか体操</b> ☎ 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	木	イーリートレーニング		シェイプアップエアロ		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			

\*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、ストレッチマット消毒用ティッシュ、タオル等をご持参ください。  
\*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。

### マスク着用



入館時及びご利用中は、マスクの着用が必要です。

### 手指のアルコール消毒



入館の際やご利用中は消毒のご協力をお願いします。

### 会話エチケット



休憩時等、マスクを外しての会話はご遠慮ください。

# 4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	木		午前	ET-SA-ST			
2	金		夜	FY-ST			
3	土	バウンドテニスパフォーマンス	×				
4	日	全日本最強決定戦2021	×				
5	月		夜	ST-FY			
6	火		午前	ET-SA-SST			
7	水	休館日					
8	木		午前	ET-SA-ST			
9	金	オール京都レディース卓球大会	夜	FY-ST			
10	土	<del>スポーツを楽しむ日</del> 中止	×				
11	日	<del>シニアスポーツデー 障害者スポーツのつどい</del> 中止 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	×				
12	月		夜	ST-FY			
13	火	全京都ママさんバレーボール大会	午前	ET-SA-SST			
14	水	休館日					
15	木	2021京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 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	午前	ET-SA-ST			
16	金	オール京都レディース卓球大会	夜	FY-ST			
17	土	バウンドテニスパフォーマンス	×				
18	日	EVER CUP混合バレーボール大会 JFA全日本U-18フットサル選手権大会 京都府大会	×				
19	月	2021京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	夜	ST-FY			
20	火	新日本スポーツ連盟 KTリーグ卓球大会	午前	ET-SA-SST			
21	水	いきいきスポーツサークル	夜				
22	木	オール京都レディース卓球大会	午前	ET-SA-ST			
23	金	2021京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	夜	FY-ST			
24	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	×				
25	日	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	×				
26	月		夜	ST-FY			
27	火	2021京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	午前	ET-SA-SST			
28	水	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	夜				
29	木	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)	午前	ET-SA-ST			
30	金		夜	FY-ST			

トレーニングルームの利用時間帯について 午前…10:00~13:00 夜…18:00~20:00 となります。最新のご利用時間等はHPをご確認ください。

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  
SST:すっきりすこやか体操

駐車場

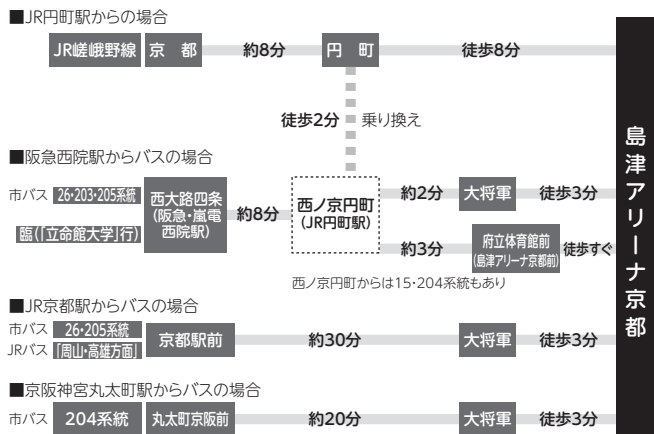
駐車場には限りがありますので、大会等開催される時は混雑が予想されます。できるだけ公共交通機関をご利用していただくようご協力お願いします。

3月4日現在の情報です。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から3月5日以降に中止とされた行事は反映されていません。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。

## 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