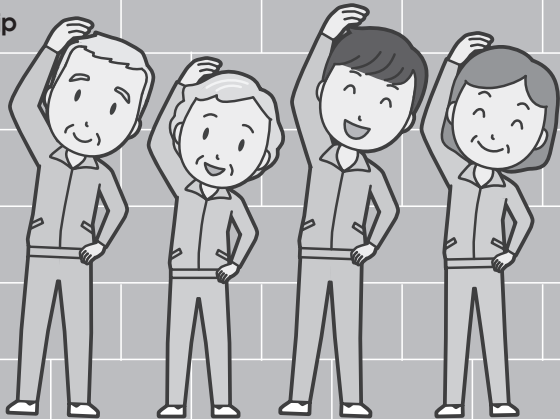
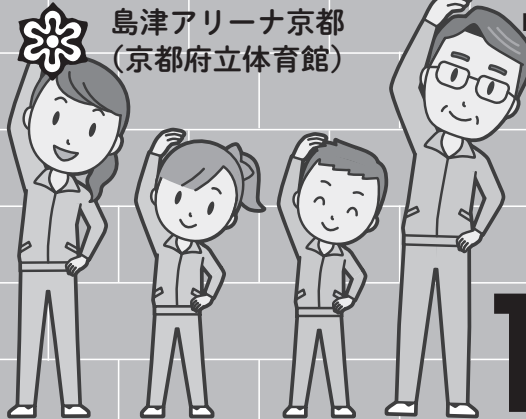


体育館 ガイド

12月号 2021



ホームページはこちら



**入場制限
・
時間制限
などがあります。**

1 利用時間

月・水・金曜日(夜の部) 18:00～20:00
火・木曜日(午前の部) 10:00～13:00
※引き続き土曜・日曜の利用はできません。

**利用料金
1回 350円**



← ホームページ
QRコード

新しい情報は
こちらでチェック

2 入場制限

最大15名とします。
16歳以上(中学生は利用できません)

3 時間制限

1回60分以内。(更衣も含む)

※時間をオーバーされた方は、次回からの利用をお断りさせていただきます場合があります。

4 受付方法

トレーニングルーム専用登録カードを持参してください。

※お持ちでない方は、トレーニングルーム登録用紙に必要事項をご記入いただきましたら、新規登録カードを発行いたします。

※器具の占有使用に注意!!

利用上の注意

- ・入館は2階入口をご利用ください。
- ・マスクの着用・検温・手指消毒にご協力ください。
- ・上履きをご持参ください。(土足厳禁)
- ・シャワールームの利用はできません。
- ・機器の消毒にご協力ください。
- ・男性の更衣場所は第6・7会議室となります。

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
スマイルトレーニング	300円	毎週	月 9:15～10:30	当日受付	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			
フィットネスヨガ体操			月 10:45～12:00			
			金 9:15～10:30			
シェイプアップエアロ		火 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
イーリートレーニング		火 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
すっきりすこやか体操		火 14:00～15:15				ゆるやかな体ほぐし運動

※トレーニングルームは利用制限を実施しています。詳細はホームページをご覧ください。
※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、ご利用内容に変更が生じることがあります。

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	水	休館日					
2	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト 京都オープンレディースバドカップルリーグ卓球大会	午前	ET・SA・ST			
3	金	精神障害者バレーボール京都市大会 京（みやこ）ふれあいアタック 中止	夜	FY・ST			
4	土	スポーツを楽しむ日 中止	×				
5	日	シニアスポーツデー・障害者スポーツのつどい 中止 バドミントン協議会（夜）後期リーグ戦①	×				
6	月		夜	ST・FY			
7	火		午前	ET・SA・SST			
8	水	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止 休館日					
9	木	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	午前	ET・SA・ST			
10	金	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	夜	FY・ST			
11	土	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	×				
12	日	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	×				
13	月	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	夜	ST・FY			
14	火	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	午前	ET・SA・SST			
15	水	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	夜				
16	木	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	午前	ET・SA・ST			
17	金	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	夜	FY・ST			
18	土	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	×				
19	日	島津全日本室内テニス選手権大会（男子国内大会） 中止	×				
20	月	FFリーグ 卓球大会	夜	ST・FY			
21	火	新日本スポーツ連盟 148回クラス別卓球大会 バレーボール協議会（夜）後期リーグ戦	午前	ET・SA・SST			
22	水	いきいきスポーツサークル 中止	夜				
23	木		午前	ET・SA・ST			
24	金		夜	FY・ST			
25	土	Winter Marching Party in KYOTO 2021	×				
26	日	ALL DAY MACTH（中学女子選抜ソフトテニス研修大会）	×				
27	月	ALL DAY MACTH（中学女子選抜ソフトテニス研修大会）	夜	ST・FY			
28	火	ALL DAY MACTH（中学女子選抜ソフトテニス研修大会）	午前	ET・SA・SST			
29	水	休館日					
30	木	休館日					
31	金	休館日					

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

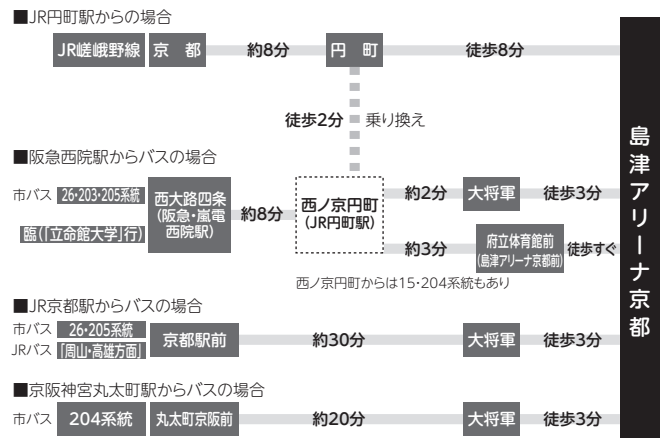
駐車場 駐車場には限りがありますので、大会等開催される時は混雑が予想されます。
できるだけ公共交通機関をご利用していただくようご協力をお願いします。

11月1日現在の情報です。新型コロナ感染拡大防止の観点から11月2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