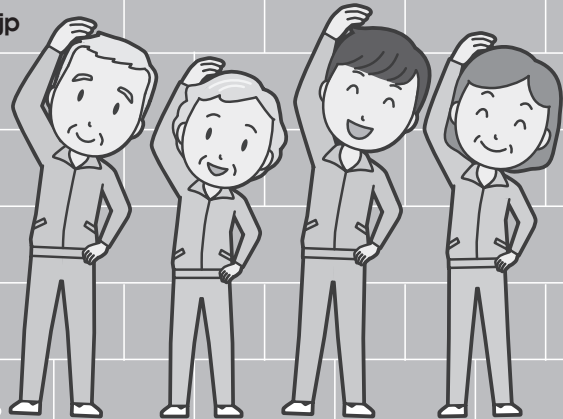
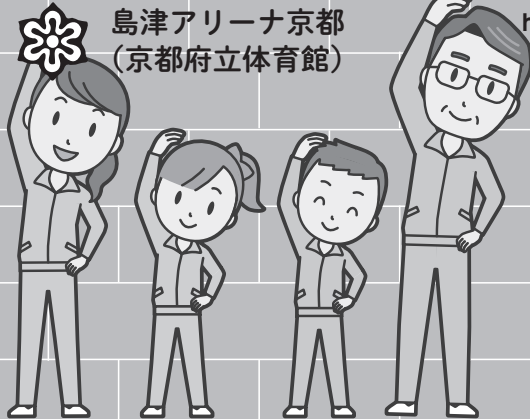


体育館 ガイド

2022 月号



ホームページはこちら



自主事業を一部再開します。

いきいきスポーツサークル

(18歳以上の方なら誰でも参加できます。)

期日：2月16日(水)
時間：受付 9:00
開催 9:30~11:30

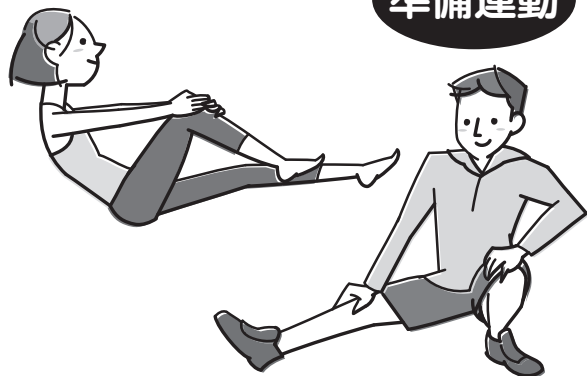
- ※トレーニングウェア、室内用運動靴を準備してください。
- ※ラケットがあればお持ちください。
(有料の貸し出し用ラケットがあります。)
- ※入館の際、必ず「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」をご記入ください。

感染症対策に
ご協力ください!!

参加料：300円 ※共通回数券も利用できます。
【11枚綴り3,000円】

全員で体操やストレッチ、
簡単なトレーニング

準備運動



3種目の中から好きな種目
を選んで活動

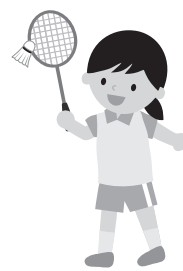
種目



卓球



ソフトバレー



バドミントン

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				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
イーリートレーニング		火 9:15~10:30				音楽に合わせた簡単なエアロビクスエクササイズ
すっきりすこやか体操		火 14:00~15:15				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
						ゆるやかな体ほぐし運動

〈令和4年度から、フィットネスヨガ・シェイプアップエアロの実施時間が60分に変更になります。〉

※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場合があります。

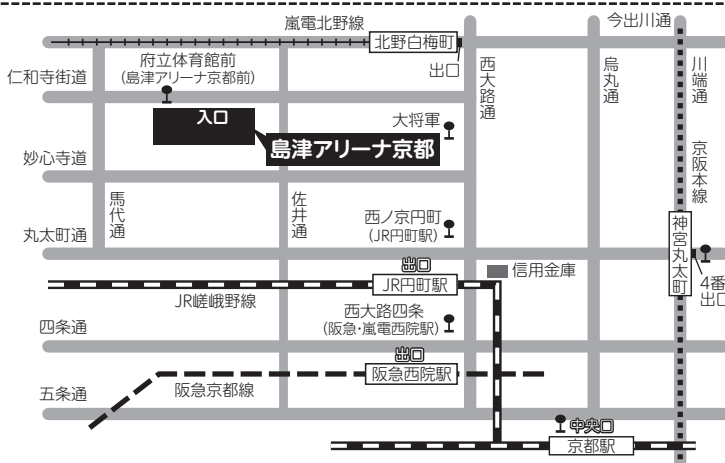
日	曜	行事予定表	トレーニング ルーム	健康体操等	駐車場利用不可日		
					午前	午後	夜
1	火	テニス協議会(夜) ステップアップセミナー②	午前	ET・SA・SST			
2	水	休館日					
3	木	スポーツ教室Ⅱ③・げんきっず③ 中止 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	午前	ET・SA・ST			
4	金	上京・中京幼稚園卒園杯バレーボール大会 中止	夜	FY・ST			
5	土	京都ホープス以下 卓球大会 パウンドテニスパフォーマンス	×				
6	日	西日本空手道選手権大会 中止	×				
7	月		夜	ST・FY			
8	火	テニス協議会(夜) ステップアップセミナー③	午前	ET・SA・SST			
9	水	休館日					
10	木	スポーツ教室Ⅱ④・げんきっず④ 中止	午前	ET・SA・ST			
11	金	京都府バスケットボールU12リーグ戦	夜	FY・ST			
12	土	スポーツを楽しむ日	×				
13	日	シニアスポーツデー・障害者スポーツのつどい バドミントン協議会(夜) 後期リーグ戦②	×				
14	月	京都レディース卓球大会 2人団体	夜	ST・FY			
15	火		午前	ET・SA・SST			
16	水	いきいきスポーツサークル	夜				
17	木	スポーツ教室Ⅱ⑤・げんきっず⑤ 中止 テニス協議会(夜) ステップアップセミナー④	午前	ET・SA・ST			
18	金	新日本スポーツ連盟 KTリーグ卓球大会	夜	FY・ST			
19	土	中京区バドミントン大会 パウンドテニスパフォーマンス	×				
20	日	京都府レディースバドミントン連盟年齢別個人オープン大会	×				
21	月		夜	ST・FY			
22	火		午前	ET・SA・SST			
23	水	京都ジュニア選手権 卓球大会 バドミントン協議会(夜) 後期リーグ戦③	夜				
24	木	スポーツ教室Ⅱ⑥ 中止 テニス協議会(夜) ステップアップセミナー⑤	午前	ET・SA・ST			
25	金	バレーボールNewリーグ 中止	夜	FY・ST			
26	土	PartyPartyバドミントン交流会 中止	×				
27	日	京都府フットサルリーグ入替戦 バドミントン協議会(夜) 後期リーグ戦④	×				
28	月		夜	ST・FY			

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

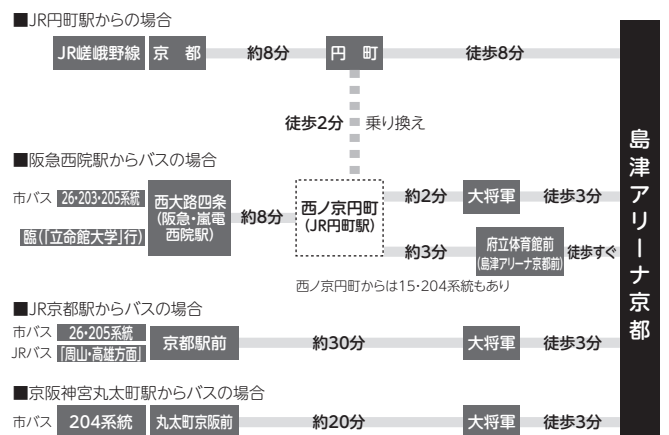
駐車場 駐車場には限りがありますので、大会等開催される時は混雑が予想されます。
できるだけ公共交通機関をご利用していただくようご協力をお願いします。

12月13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12月14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。