

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2022
7月号

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

ホームページはこちら



毎月第2日曜日 は、島津アリーナ京都にお越しください！

『シニアスポーツデー』 『障害者スポーツのつどい』

今月は

7月10日(日)
開催！

午前「シニアスポーツデー」

- 対象：60歳以上の方
- 参加料：200円
- 内容：血圧測定後、全員で体操、卓球など各種スポーツを体験。
看護師が常駐していますので安心して御参加ください。
- 時間：10:00～11:30

午後「障害者スポーツのつどい」

- 対象：障害者とそのご家族・介護者
- 参加料：無料
- 内容：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 軽スポーツなど
様々な運動を体験
- 時間：I部 14:00～15:00
受付 13:45～
II部 15:30～16:30
受付 15:15～
入れ替え制
- 定員：I部II部とも30名
- 申込み：事前申込み制
※申込み先は、京都障害者スポーツ振興会
Tel：075-712-7010 Fax：075-712-7015
mail：kyoto@spo-shin.net

感染症対策に御協力ください！！

- ◆今後の「シニアスポーツデー」、「障害者スポーツのつどい」実施予定
8/14, 9/11, 10/9, 11/13, 12/11, 1/8,
2/12, 3/12

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
いきいきスポーツサークル	300円	7/20(水) 7/27(水)	9:30～11:30	9:00～ 当日受付 1階受付までお越しください	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、バレーボール、バドミントン、ソフトバレーボールなど好きな種目を体験

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 木 14:00～15:15 金 10:45～12:00	当日受付	15歳以上の方 (中学生不可)	各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなど
フィットネスヨガ体操			月 10:45～11:45			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
フィットネスピラティス			金 9:30～10:30			正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える運動
シェイプアップエアロ			火木 10:45～11:45			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			火木 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。

7月のおもな行事

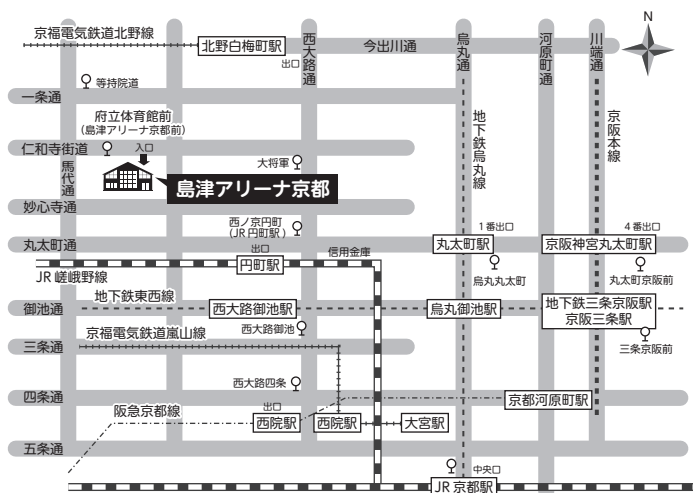
Monthly Schedule

日	曜	7月 行事予定表	トレーニング ルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	金	京都市教育委員会合同球技大会	夜	FP・ST			
2	土	少年を明るく育てる京都大会 中止	午前				
3	日	京都府社会人卓球選手権大会（個人・団体） 北区民バレーボールカーニバル	午前				
4	月		夜	ST・FY			
5	火	バレーボール大会	午前	ET・SA・SST			
6	水	休館日					
7	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト「京都きっず」育成プログラム Sリーグバレーボール大会	午前	ET・SA・ST			
8	金	レディスKTリーグ卓球大会	夜	FP・ST			
9	土	スポーツを楽しむ日	午前				
10	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 近畿卓球選手権大会一般予選	午前				
11	月		夜	ST・FY			
12	火	Sリーグバレーボール大会 FFリーグ卓球大会	午前	ET・SA・SST			
13	水	休館日					
14	木	京都オープン近府県レディス卓球大会	午前	ET・SA・ST			
15	金	Newリーグバレーボール	夜	FP・ST			
16	土	京都府個人交流大会中高生の部 バドミントン	午前				
17	日	京都府個人交流大会中高生の部 バドミントン	午前				
18	月	中京オープンバドミントン大会	夜	ST・FY			
19	火		午前	ET・SA・SST			
20	水	いきいきスポーツサークル	夜				
21	木	京都市中学校選手権総合体育大会（卓球）	午前	ET・SA・ST			
22	金		夜	FP・ST			
23	土	全国卓球選手権大会個人京都予選	午前				
24	日		午前				
25	月	近畿地区理美容学生技術大会 中止	夜	ST・FY			
26	火	京都市中学生ダブルス大会 卓球	午前	ET・SA・SST			
27	水	いきいきスポーツサークル 館登録バレーボール協議会（夜）前期リーグ戦	夜				
28	木		午前	ET・SA・ST			
29	金		夜	FP・ST			
30	土	B.LEAGUE U18 REGIONAL LEAGUE	午前				
31	日	B.LEAGUE U18 REGIONAL LEAGUE	午前				

健康体操 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 FP : フィットネスピラティス
SST : すっきりすこやか体操 SA : シェイプアップエアロ

5月27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5月28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

京都駅	JR 嵯峨野線：約8分	円町駅	徒歩：約8分
		西ノ京町駅 (JR 円町駅)	市バス：約2分
		バス：約30分	
	市バス：26/205系統、JRバス：周山・高雄方面		
大將軍	西大路御池 (地下鉄西大路御池駅)	市バス：約6分	徒歩3分
	市バス：26/203/205系統		
丸太町京阪前	丸太町京阪前 (京阪神宮丸太町駅)	市バス：約20分	
	市バス：204系統		
西大路四条 (阪急西院・嵐電西院駅)	市バス：約8分		
	市バス：26/203/205系統		
府立体育館前 (島津アリーナ京都前)	市バス：約10分		
	臨：立命館大学前行		

※駐車場に限りがありますので、公共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ので、予めご了承ください。

【お問い合わせ】 島津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町
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



ホームページは
こちらのQRコードを
読み取りください。