

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2022
8月号

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

ホームページはこちら



集まれ!! 「げんきっず」



8月17日(水)
開催!



時 間 14:00 ~ 16:00

場 所 第1競技場

対 象 小学校1年生・2年生・3年生
(保護者の方も一緒に参加していただけます。)

申込方法 当日会場にて受付

参 加 料 300 円

内 容 自由遊びや身体活動を通じて、スポーツに親しむきっかけ作りを行います。

感染症対策に
御協力ください!!

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	300 円	8/13(土)	9:30 ~ 12:30	9:30 ~ 13:00 ~ 17:00 ~ 20:00 当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	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、バレーボール、ミニバスケットボールなど好きな種目を選んで参加できます。
			13:00 ~ 16:00			
			17:00 ~ 20:00			
シニアスポーツデー	200 円	8/14(日)	10:00 ~ 11:30	9:15 ~	60歳以上の方	血圧測定後、全員で体操を行い、卓球など各種スポーツを体験。(看護師が常駐)
障害者スポーツのつどい	無料	8/14(日)	13:30 ~ 16:00	13:00 ~	障害者とその家族及び介助者	卓球バレー、風船バレー、トランポリン、ビームライフルなど様々な運動を体験
いきいきスポーツサークル	300 円	8/17(水) 8/24(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
健康体操	300 円	毎週	月 9:15 ~ 10:30	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
			木 14:00 ~ 15:15			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
			金 10:45 ~ 12:00			正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える運動
			月 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
			金 9:30 ~ 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
			火 10:45 ~ 11:45			ゆるやかな体ほぐし運動
			火 9:15 ~ 10:30			
すっきりすこやか体操		火	14:00 ~ 15:15			

※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。

8月のおもな行事

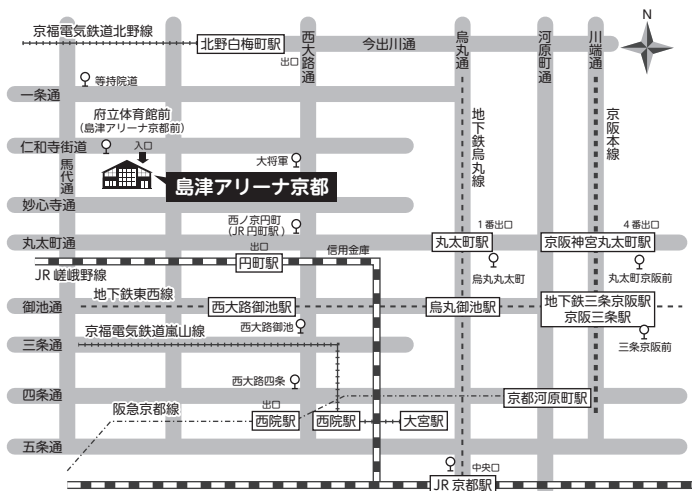
Monthly Schedule

日	曜	8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	月	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	夜	ST・FY			
2	火	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	午前	ET・SA・SST			
3	水	休館日					
4	木	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会 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	午前	ET・SA・ST			
5	金	部活フェス	夜	FP・ST			
6	土	パフォーマンス向上会 バウンドテニス ZERO CUP バasketボール	午前				
7	日	全日本ジュニア・ユース綱引選手権大会	午前				
8	月		夜	ST・FY			
9	火	新日本スポーツ連盟メイトリーグ卓球大会	午前	ET・SA・SST			
10	水	休館日					
11	木	京都バスケットボールフェスティバル EVER CUP バレーボール	午前	ET・SA・ST			
12	金		夜	FP・ST			
13	土	スポーツを楽しむ日	午前				
14	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい	午前				
15	月		夜	ST・FY			
16	火		午前	ET・SA・SST			
17	水	げんきっず いきいきスポーツサークル	夜				
18	木		午前	ET・SA・ST			
19	金		夜	FP・ST			
20	土	関西フットサルリーグ パフォーマンス向上会 バウンドテニス	午前				
21	日	館登録バドミントン協議会（夜）前期リーグ戦	午前				
22	月	京都府小学生つな引大会	夜	ST・FY			
23	火	京都オープンレディース卓球大会兼第一三共ヘルスケア近畿ブロック京都予選	午前	ET・SA・SST			
24	水	いきいきスポーツサークル	夜				
25	木	館登録バレーボール協議会（夜）前期リーグ戦	午前	ET・SA・ST			
26	金		夜	FP・ST			
27	土	全日本型競技空手道選手権大会 / I.K.O セミコンタクトルール全国交流試合	午前				
28	日	西日本空手道選手権大会	午前				
29	月		夜	ST・FY			
30	火		午前	ET・SA・SST			
31	水	休館日					

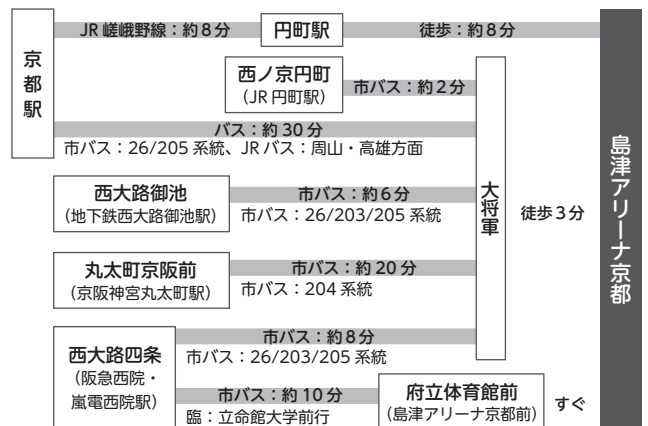
健康体操 ST : スマイルトレーニング FY : フィットネスヨガ体操
ET : イージートレーニング FP : フィットネスピラティス
SST : すっきりすこやか体操 SA : シェイプアップエアロ

6月20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6月21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。