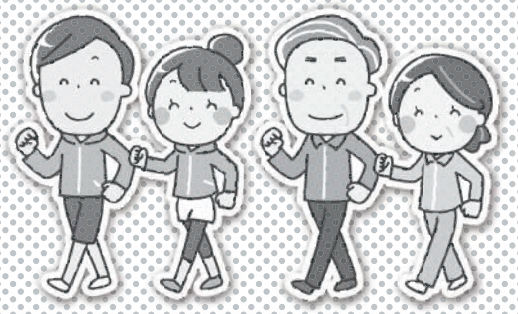
体育館ガイド

島津アリーナ京都
（京都府立体育館）

2023 1月号

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

ホームページはこちら



気軽にスポーツが楽しめます！ 島津アリーナ京都にお越しください!!

『スポーツを楽しむ日』1月7日（土）（小学生未満は保護者同伴）

バドミントンや卓球、バレーボールやバスケットボールなど、様々なスポーツが楽しめます。子どもたちも楽しめるトランポリンや跳び箱運動にマット運動、フリースペースではフラフープやボール等で楽しめます。

参加料 300円

	9：30～12：30	13：00～16：00		17：00～20：00
第1競技場（メインアリーナ）	バドミントン 卓　球 トランポリン 幼児用トランポリン	バドミントン 卓　球 トランポリン 幼児用トランポリン		バドミントン 卓　球 トランポリン 幼児用トランポリン
第2競技場（サブアリーナ）	バレーボール 跳び箱運動 マット運動 フリースペース	バレーボール 跳び箱運動 マット運動 フリースペース	14：30～16：00 ミニバスケットボール 跳び箱運動 マット運動 フリースペース	バスケットボール

『いきいきスポーツサークル』1月18・25日（水）

◎受付開始時間　9：00～　◎9：30～活動開始　◎11：30終了　（18歳以上の方なら誰でも参加できます。高校生不可）

☆まずは、全員で体操やストレッチ、簡単なトレーニング
☆その後、バドミントン・卓球・ソフトバレーボールの中から好きな種目を選んで活動

参加料 300円

※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。（有料ですが、貸し出し用ラケットがあります。）
※便利でお得な共通回数券も利用できます。
※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
シニアスポーツデー	200円	1/8(日)	10:00～11:30	9:15～	当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	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	1/8(日)	13:30～16:00	13:00～	事前申込み制	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

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	スマイルトレーニング	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			
				金	10:45～12:00			
	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
	イージートレーニング			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。

1月のおもな行事

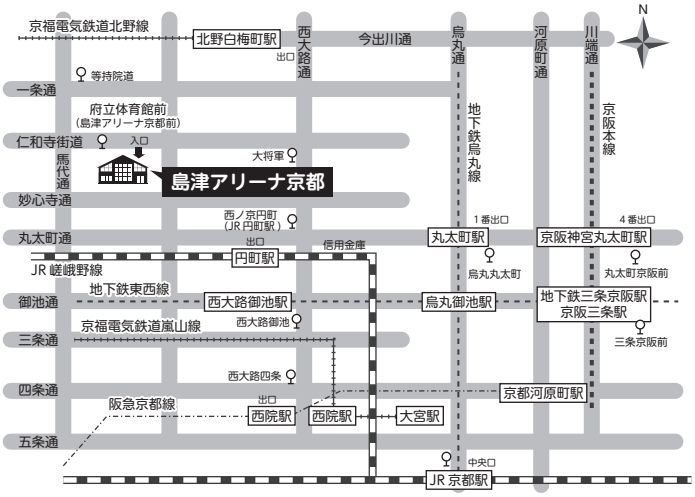
Monthly Schedule

日	曜	1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	駐車場 午後	駐車場 夜
1	日	休館日					
2	月	休館日					
3	火	休館日					
4	水	休館日					
5	木	部活フェス	午前	ET・SA・ST			
6	金	右京ブロック児童館交流行事（ドッジボール交流会）	夜	FP・ST			
7	土	スポーツを楽しむ日	午前				
8	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい	午前				
9	月	第 30 回新春バドミントン大会	夜	ST・FY			
10	火		午前	ET・SA・SST			
11	水	休館日					
12	木	スポーツ教室Ⅱ① 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			
13	金	New リーグ（第五回目）バレーボール	夜	FP・ST			
14	土	令和 4 年度京都府高等学校バドミントン新人大会個人戦 1 日目（男子）	午前				
15	日	Winter Marching Party in KYOTO 2022	午前				
16	月		夜	ST・FY			
17	火	第 65 回京都レディース 3S リーグ卓球大会 (団体リーグ)	午前	ET・SA・SST			
18	水	いきいきスポーツサークル	夜				
19	木	スポーツ教室Ⅱ②	午前	ET・SA・ST			
20	金	バレーボール大会　ランク別	夜	FP・ST			
21	土	令和 4 年度都市間交流交歓親善バドミントン大会 パフォーマンス向上会	午前				
22	日	京都府中学校バスケットボール新人大会	午前				
23	月		夜	ST・FY			
24	火		午前	ET・SA・SST			
25	水	いきいきスポーツサークル	夜				
26	木	スポーツ教室Ⅱ③	午前	ET・SA・ST			
27	金	メイトリーグ卓球大会	夜	FP・ST			
28	土		午前				
29	日	バドミントン S/J リーグ 2022 京都大会	午前				
30	月		夜	ST・FY			
31	火		午前	ET・SA・SST			

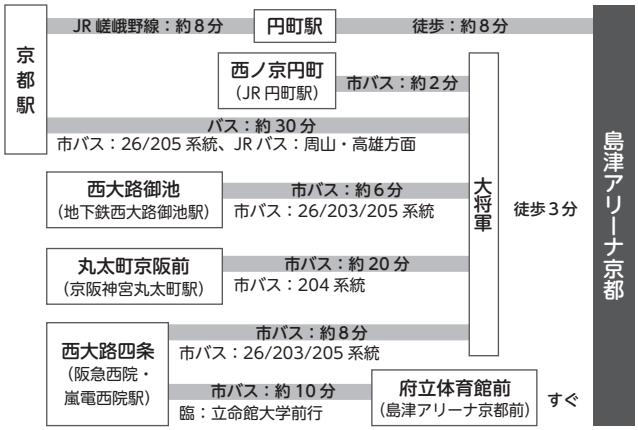
健康体操
- ＳＴ　：スマイルトレーニング
- ＥＴ　：イージートレーニング
- ＳＳＴ：すっきりすこやか体操
- ＦＹ：フィットネスヨガ体操
- ＦＰ：フィットネスピラティス
- ＳＡ：シェイプアップエアロ

11 月 27 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 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

ホームページは
こちらの QR コードを
読み取りください。