

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2023
2月号

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

ホームページはこちら



さあ、トレーニングを始めよう！

☆生涯スポーツ講習会☆



開催日時

2月25日(土) 14:30 ~ 16:30

内 容

これからトレーニングを始めたい人、トレーニングの仕方・機器の使い方を学びたい人、
また有酸素運動も取り入れた効果的なトレーニング方法を学びたい人向けに！

講 師

松原 修 (まつばら おさむ) 氏

※ 生活習慣病の予防！メタボの改善！体をシェイプアップして、
バランスの取れた動きやすい体をめざそう！！



参加対象：18歳以上の方
定 員：20名
参加料：1,020円
場 所：トレーニングルーム
申 込 み：事前に来館又は電話 (075-462-9191)

※トレーニングウェア、室内用運動靴を準備してください。
※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。



体育館では、今月も
色々なプログラムを行っています！
寒さに負けず体育館に来て、
体を動かしてくださいね！(^_-)☆

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	2/11(土)	9:30 ~ 12:30	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	2/12(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	2/12(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

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。

2月のおもな行事

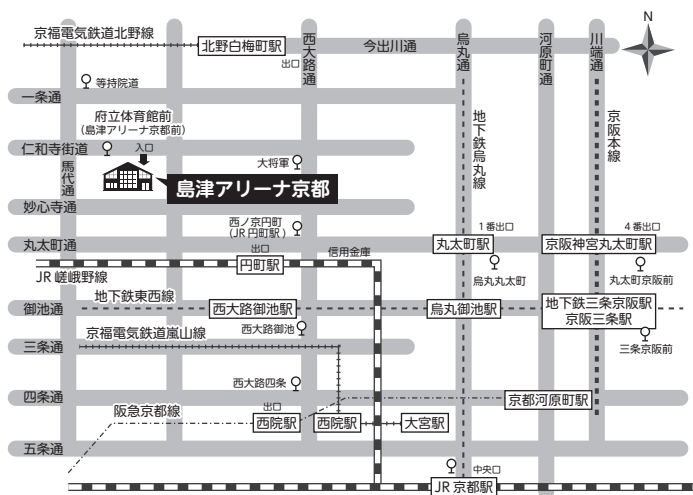
Monthly Schedule

日	曜	2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	水	休館日					
2	木	スポーツ教室Ⅱ④ 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			
3	金	第68回京都レディース卓球大会	夜	FP・ST			
4	土	第2回 OGU CUP 京都レディースバドミントン年齢別個人オープン戦	午前				
5	日	第4回社会人リーグ（卓球）	午前				
6	月		夜	ST・FY			
7	火	京都私立幼稚園連合会北地区バレーボールプラスワン大会	午前	ET・SA・SST			
8	水	休館日					
9	木	スポーツ教室Ⅱ⑤	午前	ET・SA・ST			
10	金	2022年度レディースKTリーグ卓球大会 上京・中京幼稚園卒園杯バレーボール大会	夜	FP・ST			
11	土	スポーツを楽しむ日	午前				
12	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 北区民卓球大会	午前				
13	月		夜	ST・FY			
14	火	FFリーグ卓球大会 ステップアップセミナー館登録テニス協議会（夜）①	午前	ET・SA・SST			
15	水	いきいきスポーツサークル	夜				
16	木	スポーツ教室Ⅱ⑥	午前	ET・SA・ST			
17	金	ノジマTリーグ（卓球）	×	×	×	×	
18	土	京都府高体連バドミントン合同交流大会1日目（女子）	午前				
19	日	京都府高体連バドミントン合同交流大会2日目（女子）	午前				
20	月		夜	ST・FY			
21	火	ステップアップセミナー館登録テニス協議会（夜）②	午前	ET・SA・SST			
22	水	いきいきスポーツサークル	夜				
23	木	京都ジュニア卓球選手権大会 第3回ベテラン卓球大会	午前	ET・SA・ST			
24	金		夜	FP・ST			
25	土	京都府フットサルリーグ2022 パフォーマンス向上会（バウンドテニス）	午前				
26	日	後期リーグ戦 館登録バドミントン協議会（夜）	午前				
27	月		夜	ST・FY			
28	火	ステップアップセミナー館登録テニス協議会（夜）③	午前	ET・SA・SST			

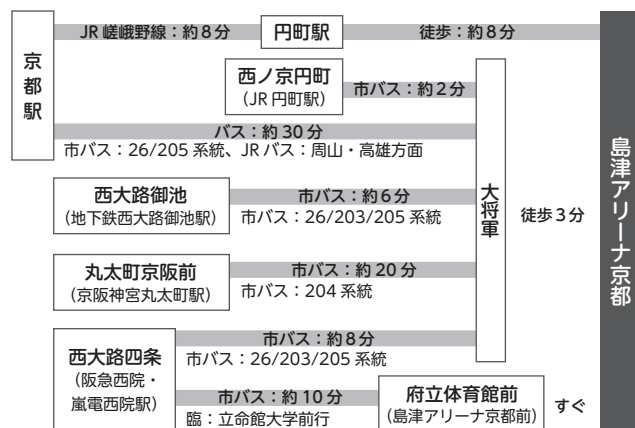
健康体操 ST : スマイルトレーニング FY : フィットネスヨガ体操
ET : イージートレーニング FP : フィットネスピラティス
SST : すっきりすこやか体操 SA : シェイプアップエアロ

12月28日現在の情報です。新型コロナ感染拡大防止の観点から12月29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。