

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2023
4月号

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

ホームページはこちら



スポーツ気分を満喫!!

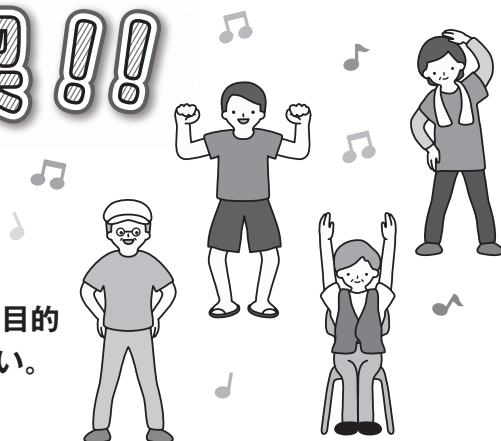
健康体操

15歳以上の方(中学生不可)

1回 300円

(全て当日受付です。)

島津アリーナ京都では、府民の皆様の健康維持・増進を図ることを目的に、6種類の健康体操を実施しています。お気軽に、ご参加ください。



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で健康づくり

スマイルトレーニング

月 9:15 ~ 10:30、木 14:00 ~ 15:15、金 10:45 ~ 12:00

各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなどで健康づくり

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で健康づくり

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で健康づくり

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で健康づくり

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で心と身体の健康づくり

	9:15	9:30	10:30	10:45	11:45	12:00	14:00	15:15
月	スマイル トレーニング		フィットネス ヨガ体操					
火	イーリートレー ニング		シェイプアップ エアロ			すっきりすこやか 体操		
水								
木	イーリートレー ニング		シェイプアップ エアロ			スマイル トレーニング		
金	フィットネス ピラティス		スマイル トレーニング					

* 大規模行事などの実施により、お休みすることがあります。(体育館ホームページ又は館内掲示をご覧ください。)

* 室内シューズ、ストレッチマット消毒用ティッシュ、タオル等ご持参ください。

* 健康体操開始後の途中参加はできませんので時間に余裕を持ってお越しください。

* 事務室で回数券を購入できます。【11枚綴り3,000円】

トレーニングルーム

15歳以上の方(中学生不可)

1回 350円

(当日受付)

一部利用制限を実施しています。

詳細は体育館ホームページ又は館内掲示をご覧ください。

利用の際は、必ずトレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。

※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。

感染症対策に
御協力ください!!

4月のおもな行事

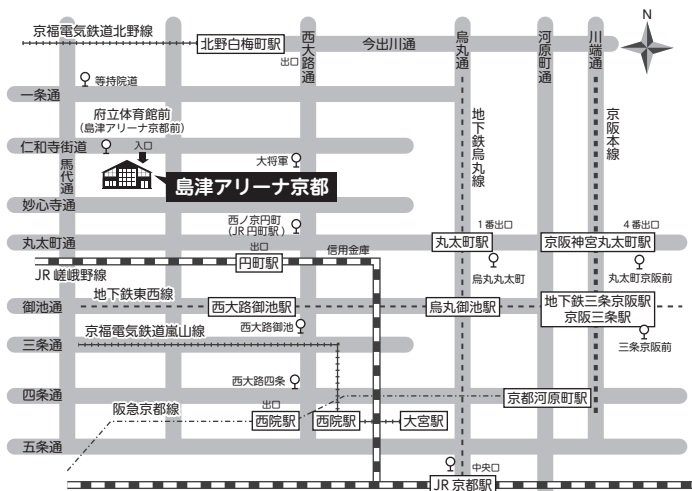
Monthly Schedule

日	曜	4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	土		○				
2	日	全日本最強決定戦（空手）	○				
3	月		○	ST・FY			
4	火	全京都ママさんバレーボール大会	○	ET・SA・SST			
5	水	休館日					
6	木		○	ET・SA・ST			
7	金	DEVISION 1 セミファイナル男子京都大会（公式練習）	×				
8	土	DEVISION 1 セミファイナル男子京都大会	×				
9	日	DEVISION 1 セミファイナル男子京都大会	×				
10	月		○	ST・FY			
11	火	オール京都レディース卓球大会（ダブルス）	○	ET・SA・SST			
12	水	休館日					
13	木	京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦 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	○	ET・SA・ST			
14	金		○	FP・ST			
15	土	スポーツを楽しむ日	○				
16	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 全国健康福祉祭京都予選、全日本ラージボール予選、全国ラージボール予選、オール 新人単卓球大会	○				
17	月	京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	○	ST・FY			
18	火	F.F. クイーンズリーグ（卓球）	○	ET・SA・SST			
19	水	いきいきスポーツサークル	○				
20	木	オール京都レディース卓球大会（シングルス）	○	ET・SA・ST			
21	金	京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	○	FP・ST			
22	土	パフォーマンス向上会（バウンドテニス） 6人制バレーボール大会	○				
23	日	春季バドミントン大会	○				
24	月		○	ST・FY			
25	火	京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	○	ET・SA・SST			
26	水	いきいきスポーツサークル	○				
27	木	館登録バレーボール協議会（夜の部）審判講習会 Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・ST			
28	金	オール京都レディース卓球大会（団体）	○	FP・ST			
29	土	国民体育大会バドミントン競技京都府予選会少年男女1次予選	○				
30	日	国民体育大会バドミントン競技京都府予選会少年男女1次予選	○				

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

2月26日現在の情報です。新型コロナ感染拡大防止の観点から2月27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

京都駅	JR 嵯峨野線：約8分	円町駅	徒歩：約8分
		西ノ京円町 (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 (京阪神宮丸太町駅)	市バス：約20分	
すく		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	
		市バス：約10分	
		臨：立命館大学前行	
		府立体育館前 (島津アリーナ京都前)	

※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。