

体育館ガイド

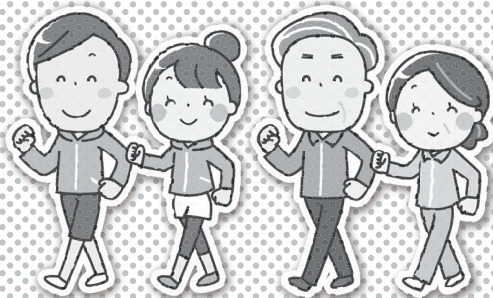


島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2023
5月号

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

ホームページはこちら



みんなで楽しくスポーツ!

(18歳以上の方なら誰でも参加できます。)

いきいきスポーツサークル

期 日：5月17日(水)・24日(水)

時 間：受付 9:00

開始 9:30 ~ 11:30

対 象：18歳以上(高校生は参加できません)

内 容：全員で準備体操や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

1回 300円

(当日受付)

※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、「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
スポーツを楽しむ日	300円	5/13(土)	9:30 ~ 12:30	9:30 ~	当日受付 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	13:00 ~		
			17:00 ~ 20:00	17:00 ~		
シニアスポーツデー	200円	5/14(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	5/14(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

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			

※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。

5月のおもな行事

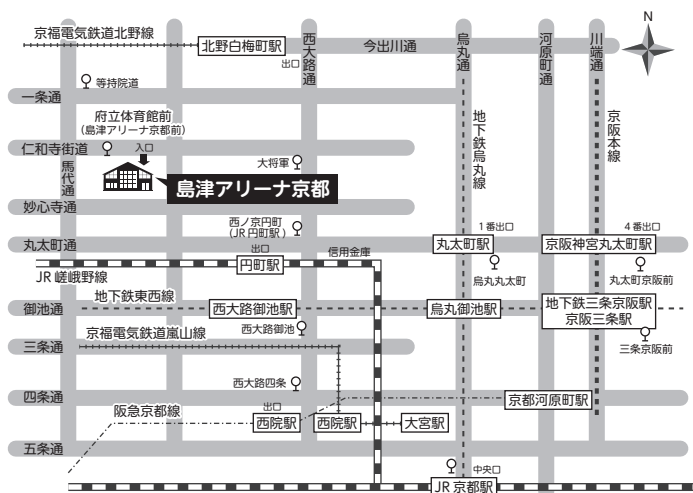
Monthly Schedule

日	曜	5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	New リーグ バレーボール大会	○	ST・FY			
2	火	メイトリーグ（団体）リーグ卓球大会 WKN 国際親善稽古会	○	ET・SA・SST			
3	水	休館日					
4	木	京都府高等学校春季卓球選手権大会兼全国・近畿高等学校卓球選手権大会一次予選 全日本卓球選手権大会ホープス・カブ・バンビの部京都府予選	○	ET・SA・ST			
5	金	京都障害者交流卓球大会 京都府高等学校春季卓球選手権大会兼全国・近畿高等学校卓球選手権大会一次予選	○	FP・ST			
6	土	京都府高等学校春季卓球選手権大会兼全国・近畿高等学校卓球選手権大会一次予選 全国ホープス卓球大会（西日本ホープス）京都府予選（団体）	○				
7	日	京都社会人卓球リーグ（団体）ST リーグ KCA チャレンジフェス春（カポエイラ）	○				
8	月		○	ST・FY			
9	火		○	ET・SA・SST			
10	水	休館日					
11	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 体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック）	○	ET・SA・ST			
12	金	京都府レディースシニアバドミントン大会 S リーグバレーボール大会	○	FP・ST			
13	土	スポーツを楽しむ日	○				
14	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい EVERCUP（バレーボール）	○				
15	月	バレーボール大会	○	ST・FY			
16	火	全国レディース卓球大会京都府予選 京都シニア卓球大会	○	ET・SA・SST			
17	水	いきいきスポーツサークル	○				
18	木	S リーグバレーボール大会 館登録バドミントン協議会（昼の部）前期リーグ戦	○	ET・SA・ST			
19	金		○	FP・ST			
20	土	京都府高等学校総合体育大会兼インターハイ一次予選（卓球） パフォーマンス向上会（ねんりんピック予選会）（バウンドテニス）	○				
21	日	京都社会人卓球リーグ（団体）RCF リーグ 京都ホープス以下卓球大会	○				
22	月		○	ST・FY			
23	火		○	ET・SA・SST			
24	水	館登録バレーボール協議会（夜の部）前期リーグ戦 いきいきスポーツサークル	○				
25	木	館登録バレーボール協議会（昼の部）ステップアップセミナー S リーグバレーボール大会	○	ET・SA・ST			
26	金	MIX 団体卓球大会	○	FP・ST			
27	土	全国高等学校バドミントン選手権大会京都府予選会個人戦 1 日目	○				
28	日	全国高等学校バドミントン選手権大会京都府予選会個人戦 2 日目	○				
29	月		○	ST・FY			
30	火	館登録バドミントン協議会（昼の部）前期リーグ戦	○	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

3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3月26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		
	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。