

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2024
4月号

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

ホームページはこちら



いつまでもスポーツ習慣を!!

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と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、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

9:00 ~ 21:00 (20:00 受け付け終了)

利用の際は、必ず室内用運動靴、トレーニングウェアを着用してください。

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。

※駐車場について 屋上防水工事に伴い駐車スペースが半減しました。
体育館へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。(2024年3月~2025年1月の予定)

15歳以上の方(中学生不可)

1回 350円

(当日受付)

4月のおもな行事

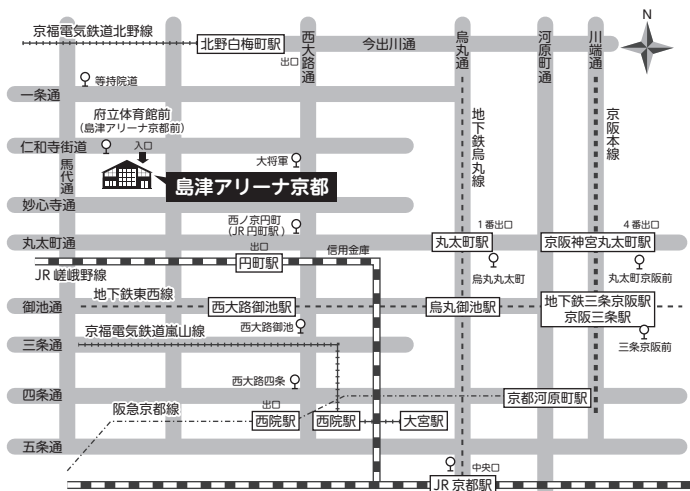
Monthly Schedule

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	月		○	ST・FY			
2	火		○	ET・SA・SST			
3	水	休館日					
4	木		○	ET・SA・ST			
5	金		○	FP・ST			
6	土	京都女性スポーツフェスティバル総合開会式	○				
7	日	全日本最強決定戦（空手）	○				
8	月		○	ST・FY			
9	火	F.F. クイーンズリーグ（卓球）	○	ET・SA・SST			
10	水	休館日					
11	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			
12	金	オール京都レディース卓球大会（京都女性スポーツフェスティバル ダブルス）	○	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 KCA チャレンジフェス春（カボエイラ）	○				
15	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			
16	火	オール京都レディース卓球大会（京都女性スポーツフェスティバル シングルス）	○	ET・SA・SST			
17	水	いきいきスポーツサークル	○				
18	木		○	ET・SA・ST			
19	金		○	FP・ST			
20	土	B.LEAGU シーズン公式試合	×		×	×	×
21	日	B.LEAGU シーズン公式試合	×		×	×	×
22	月	New リーグ バレーボール大会	○	ST・FY			
23	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			
24	水	いきいきスポーツサークル Sリーグバレーボール大会 館登録バレーボール協議会（夜の部）ステップアップセミナー	○				
25	木	オール京都レディース卓球大会（京都女性スポーツフェスティバル 団体）	○	ET・SA・ST			
26	金		○	FP・ST			
27	土	京都障がい者フライングディスク大会	○				
28	日	国民スポーツ大会バドミントン京都府予選 少年男女 1 次予選	○				
29	月	国民スポーツ大会バドミントン京都府予選 少年男女 1 次予選	○	ST・FY			
30	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			

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14日現在の情報です。
最新の情報は、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。