

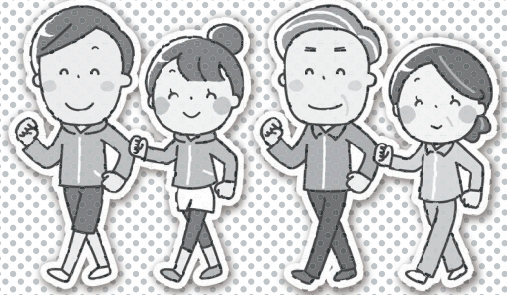
体育館ガイド

島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2024
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15日(水)・22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。



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	5/11(土)	9:30 ~ 12:30 13:00 ~ 16:00 17:00 ~ 20:00	9:30 ~ 13:00 ~ 17:00 ~ 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。
シニアスポーツデー	200円	5/12(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	5/12(日)	14:00 ~ 16:00	13:45 ~	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、ストレッチング、ウォーキングなどで健康体力づくりを行います。
			木	14:00 ~ 15:15			
			金	10:45 ~ 12:00			
			月	10:45 ~ 11:45			
			金	9:30 ~ 10:30			
			火	10:45 ~ 11:45			
火	9:15 ~ 10:30	主にトレーニング初心者や中高年を対象に、道具を使用した運動やソフトエアロ、ウォーキングなど軽めの運動を行います。					
火	14:00 ~ 15:15		主に高齢者を対象に、ウォーキング、ストレッチ、軽い筋トレなど、緩やかな体操を行います。				

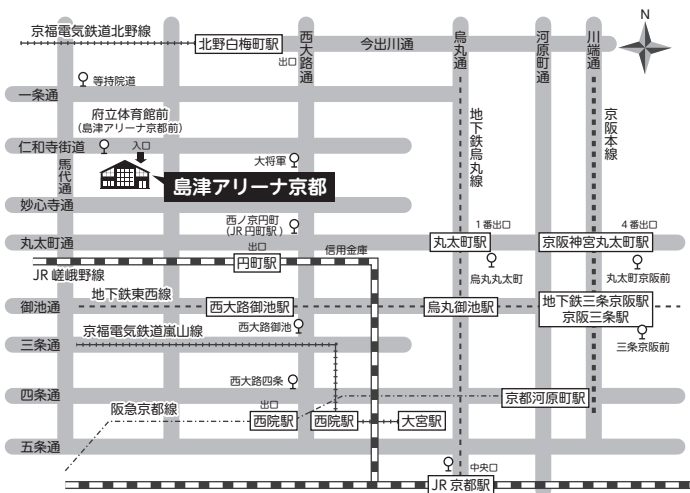
※駐車場について、外壁・屋上防水工事に伴い駐車スペースが半減していますので、体育館へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

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	水	休館日					
2	木	WKN 国際親善稽古会 (剣道)	○	ET・SA・ST			
3	金	京都府高等学校春季卓球選手権大会兼京都府高等学校総合体育大会兼 全国・近畿高等学校卓球選手権大会市部一次予選 全日本選手権 (ホープス・カブ・パンピの部) 京都府予選 (卓球)	○	FP・ST			
4	土		○				
5	日	B.LEAGUE 公式試合	×		×	×	×
6	月	B.LEAGUE 公式試合	×	×	×	×	×
7	火		○	ET・SA・SST			
8	水	休館日					
9	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト「京どきっず」育成プログラム バレーボール大会	○	ET・SA・ST			
10	金	京都府レディースシニアバドミントン大会	○	FP・ST			
11	土	スポーツを楽しむ日	○				
12	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 全国ホープス卓球大会 (西日本ホープス) 京都府予選 (団体)	○				
13	月		○	ST・FY			
14	火	全国レディース大会京都府予選 京都シニア大会 (卓球)	○	ET・SA・SST			
15	水	いきいきスポーツサークル	○				
16	木	館登録バドミントン協議会 (昼の部) 前期リーグ戦	○	ET・SA・ST			
17	金	Sリーグバレーボール大会	○	FP・ST			
18	土	京都府高等学校総合体育大会 (卓球) 近畿選手権ホープス・カブの部京都府予選 (卓球)	○				
19	日	EVERCUP (バレーボール) 新日本スポーツ連盟卓球大会	○				
20	月	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	○	ST・FY			
21	火		○	ET・SA・SST			
22	水	いきいきスポーツサークル	○				
23	木	館登録バレーボール協議会 (夜の部) リーグ戦	○	ET・SA・ST			
24	金	Sリーグバレーボール大会	○	FP・ST			
25	土	全国高等学校バドミントン選手権大会京都府予選個人戦	○				
26	日	全国高等学校バドミントン選手権大会京都府予選個人戦	○				
27	月	Sリーグバレーボール大会	○	ST・FY			
28	火	ピククルボール京都オープン	○	ET・SA・SST			
29	水	休館日					
30	木	京都府レディースバドミントン技術研修会	○	ET・SA・ST			
31	金		○	FP・ST			

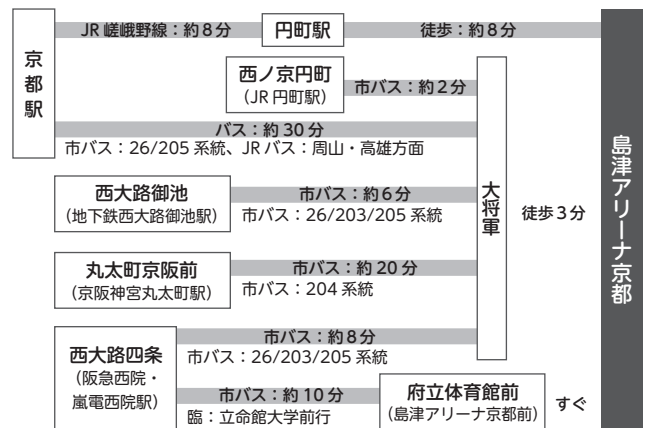
健康体操 ST : スマイルトレーニング FY : フィットネスヨガ体操
ET : イージートレーニング FP : フィットネスピラティス
SST : すっきりすこやか体操 SA : シェイプアップエアロ

4月7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



※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。

