

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)



2025
9月号

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

ホームページはこちら



体育館 フェスタ

2025

入場
無料

注意

スポーツを楽しまれる
方は上靴が必要です。

※関係者以外の駐車場はございませんので
公共交通機関をご利用ください。

9月13日(土)
9:30~20:00

第1競技場 バドミントン・卓球

第2競技場 トランポリン、バレーボール、ミニバスケットボール、障害者スポーツの体験、バスケットボール

トレーニング
ルーム 無料開放 (15歳以上、中学生不可)
※使用時間は9:30~20:00です。ご注意ください。

会議室 幼児プレイルーム、おひさまルーム、移動児童館、
マッサージルーム、体組成測定、文化事業

廊下

近隣小中学校児童生徒の美術作品展、文化事業、
物品販売 (京都ほっとはあとセンター 他)

ホワイエ

健康体操体験コーナー、新体力測定

その他

午後1時より第1競技場でオープニングセレモニー・抽選会を実施します。

※各催しの詳しい実施時間は「2025体育館フェスタ」プログラム、又は体育館ホームページをご覧ください。

※各催しは式典・アトラクション実施のため、12:50~14:00まで閉鎖します。
(トレーニングルームを含む)

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
シニアスポーツデー	220円	9/14(日)	10:00~11:30	当日受付 開始時刻までに 1階受付まで お越しください。	60歳以上の方	血圧測定後、全員で体操、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		14:00~16:00		障害者とその家族、介助者	卓球バレー、車イスハンドボール、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。
いきいきスポーツサークル	340円	9/17(水) 9/24(水)	9:30~11:30		18歳以上の方 (高校生不可)	健康づくりの体操やトレーニングを参加者全員で実施した後、卓球、バドミントン、ソフトバレーボールなど好きな種目を体験。

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	340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			呼吸法とともに、ゆっくりと体をほぐしながら、無理なく柔軟性や筋力を養う体操を行います。
			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を行います。
			月 10:45~11:45			初心者・初級者向けのエアロビクスエクササイズを行います。
			金 9:30~10:30			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 10:45~11:45			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。
			火 9:15~10:30			
すっきりすこやか体操		火	14:00~15:15			

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:イーゼートレーニング 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

ホームページは
こちらのQRコードを
読み取りください。