

体育館ガイド

1
2026
月号

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

ホームページはこちら



島津アリーナ京都
(京都府立体育馆)



＼気軽にスポーツが楽しめます！／ 「スポーツを楽しむ日」(小学生未満は 保護者同伴)

バドミントンや卓球、バレーボールやバスケットボールなど、様々なスポーツが楽しめます。
子どもたちも楽しめるトランポリンや跳び箱運動にマット運動、
フリースペースではフラフープやボール等で楽しめます。



1月10日 (土)



参加料：340円

第1競技場
(メインアリーナ)

9:30～12:30
バドミントン
卓球
トランポリン
幼児用トランポリン

13:00～16:00
バドミントン
卓球
トランポリン
幼児用トランポリン

17:00～20:00
バドミントン
卓球
トランポリン
幼児用トランポリン

第2競技場
(サブアリーナ)

9:30～12:30
バレーボール
跳び箱運動
マット運動
フリースペース

13:00～14:30
バレーボール
跳び箱運動
マット運動
フリースペース

14:30～16:00
ミニバスケットボール
跳び箱運動
マット運動
フリースペース

17:00～20:00
バスケットボール



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	1/11(日)	10:00～11:30	9:15～	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	13:45～		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		9:30～11:30	9:00～		18歳 (高校生を除く) 以上の方	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
スマイルトレーニング	340円	毎 週	月 木 金	9:15～10:30 14:00～15:15 10:45～12:00	当日 受付	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。
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、無理なく 柔軟性や筋力を養う体操を行います。
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を行 います。
シェイプアップエアロ			火 木	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。
イージートレーニング			火 木	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。
すっきりすこやか体操			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。

健
康
体
操

日	曜	1月 行事予定表	トレーニングルーム	駐車場		
				午前	午後	夜
1	木	休館日				
2	金	休館日				
3	土	休館日				
4	日	館登録バドミントン協議会（夜の部）後期リーグ戦	○			
5	月	部活フェス	○	ST・FY		
6	火	部活フェス	○	ET・SA・SST		
7	水	休館日				
8	木	館登録バドミントン協議会（昼の部）ステップアップセミナー 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		
9	金	新日本スポーツ連盟卓球大会	○	FP・ST		
10	土	スポーツを楽しむ日	○			
11	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい KCAカポエイラホーダ会	○			
12	月	新日本スポーツ連盟新春バドミントン大会 団体リーグ戦	○	ST・FY		
13	火	館登録テニス協議会（夜の部）ステップアップセミナー	○	ET・SA・SST		
14	水	休館日				
15	木	スポーツ教室Ⅱ	○	ET・SA・ST		
16	金	京都レディース3SLリーグ卓球大会（団体リーグ）	○	FP・ST		
17	土	京都府高体連バドミントン新人大会個人戦	○			
18	日	京都府高体連バドミントン新人大会個人戦	○			
19	月		○	ST・FY		
20	火	新日本スポーツ連盟 Friend Ship バドミントン大会 館登録テニス協議会（夜の部）ステップアップセミナー	○	ET・SA・SST		
21	水	いきいきスポーツサークル 館登録バレーボール協議会（夜の部）リーグ戦	○			
22	木	スポーツ教室Ⅱ	○	ET・SA・ST		
23	金		○	FP・ST		
24	土	B.LEAGUE公式試合（京都ハンナリーズ）	×		×	×
25	日	B.LEAGUE公式試合（京都ハンナリーズ）	×		×	×
26	月		○	ST・FY		
27	火	京都私立幼稚園連合会 北地区バレー ボール プラスワン大会 館登録テニス協議会（夜の部）ステップアップセミナー	○	ET・SA・SST		
28	水	いきいきスポーツサークル	○			
29	木	スポーツ教室Ⅱ	○	ET・SA・ST		
30	金	バレー ボール 大会	○	FP・ST		
31	土		○			

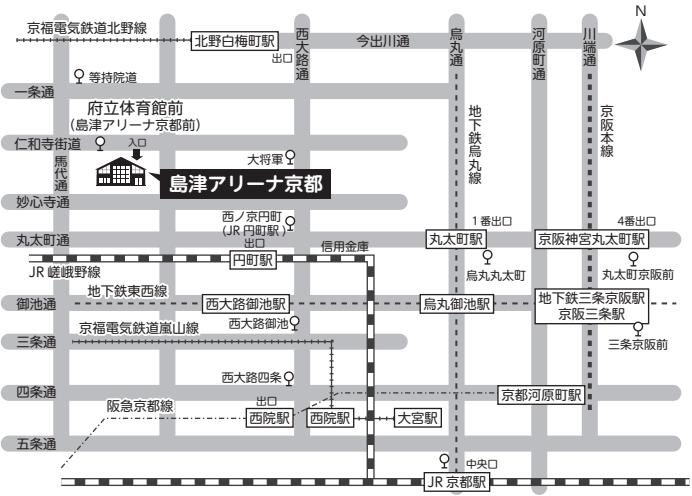
健康体操

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

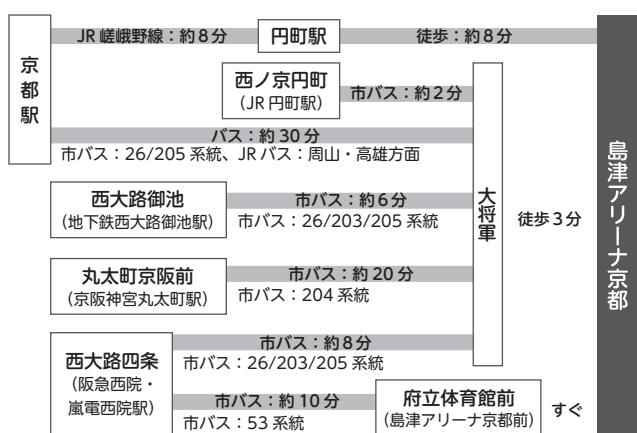
12月4日現在の情報です。

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。

お問い合わせ

島津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大将軍鷹司町
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。