

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

1 2026
月号

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

ホームページはこちら



＼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。

参加料：340円

1月10日(土)

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	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	1/21(水) 1/28(水)	9:30～11:30		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。
シェイプアップエアロ			火 9:15～10:30			
イーリートレーニング			火 14:00～15:15			
すっきりすこやか体操						

日	曜	1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	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カポエイラホード会	○				
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35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		○				

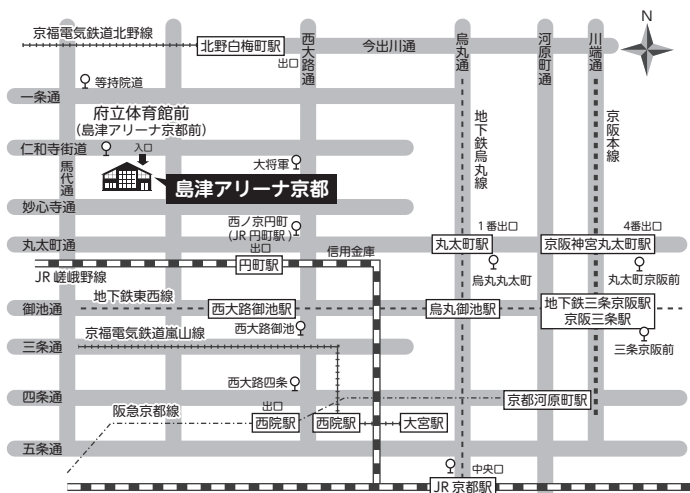
健康体操

ST：スマイルトレーニング
ET：イーリートレーニング
SST：すっきりすこやか体操

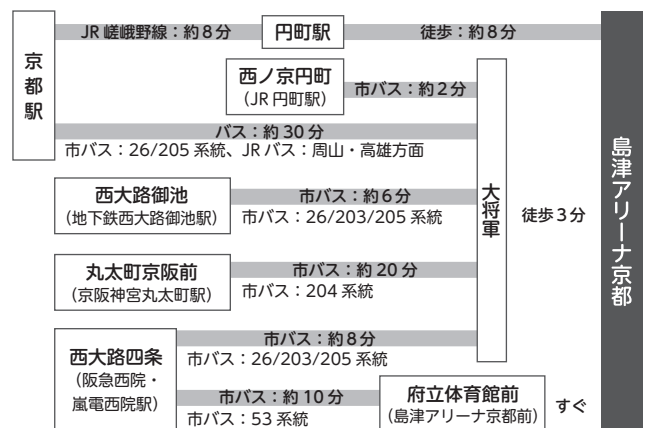
FY：フィットネスヨガ体操
FP：フィットネスピラティス
SA：シェイプアップエアロ

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。