

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)



4 2026
月号

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

ホームページはこちら



スポーツ習慣は健康の第一歩!!

健康体操

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。



15歳以上の方 (中学生不可)

1回 340円

(全て当日受付です。)

シェイプアップエアロ

月・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

イージートレーニング

月・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

月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	イージートレーニング		シェイプアップ エアロ				すっきりすこやか体操	
水								
木	イージートレーニング		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3,400円】

トレーニングルーム

15歳以上の方 (中学生不可)

1回 400円

※回数券はありません。(当日受付)

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。

4

月のおもな行事



Monthly Schedule

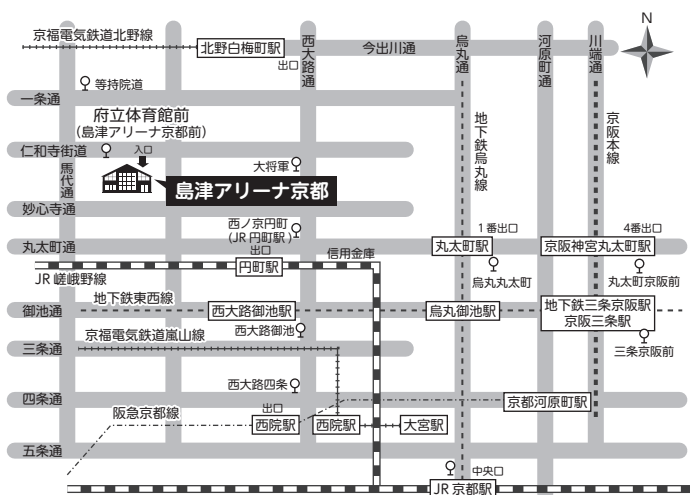
日	曜	4月 行事予定表	トレーニング ルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	水	休館日					
2	木		○	ET・SA・ST			
3	金		○	FP・ST			
4	土	京都女性スポーツフェスティバル総合開会式	○				
5	日	全日本最強決定戦（空手）	○				
6	月		○	ST・FY			
7	火	FFクイーンズリーグ卓球大会	○	ET・SA・SST			
8	水	休館日					
9	木		○	ET・SA・ST			
10	金		○	FP・ST			
11	土	スポーツを楽しむ日	○				
12	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 全国健康福祉祭、全日本ラージボール予選、全国ラージボール 京都府予選（卓球）	○				
13	月	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）	○	ST・FY			
14	火	全京都ママさんバレーボール大会 南部地区グループ戦	○	ET・SA・SST			
15	水	いきいきスポーツサークル FFクイーンズリーグ卓球大会	○				
16	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「京どきっず」育成プログラム	○	ET・SA・ST			
17	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 シングルス）	○	FP・ST			
18	土	春季バドミントン大会	○				
19	日	社会人リーグ（卓球）	○				
20	月	Sリーグ バレーボール大会	○	ST・FY			
21	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			
22	水	いきいきスポーツサークル 審判講習会（バレーボール） 館登録バレーボール協議会（夜）ステップアップセミナー（審判講習会）	○				
23	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			
24	金		○	FP・ST			
25	土	京都ハンナリーズホームゲーム	×		×	×	×
26	日	京都ハンナリーズホームゲーム	×		×	×	×
27	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			
28	火	館登録バレーボール協議会（昼）ステップアップセミナー	○	ET・SA・SST			
29	水	休館日					
30	木	連盟リーグ卓球大会	○	ET・SA・ST			

健康体操

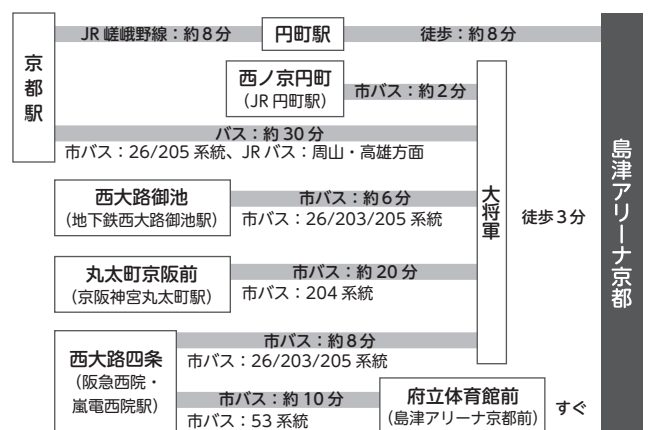
ST：スマイルトレーニング
ET：イージートレーニング
SST：すっきりすこやか体操
FY：フィットネスヨガ体操
FP：フィットネスピラティス
SA：シェイプアップエアロ

3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。