

# 体育館ガイド

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

## いきいきスポーツサークル

### ご案内!

対象：中高年の方  
参加料：300円

毎月第3・4水曜日は  
島津アリーナ京都で  
いい汗を流しましょう!



今月は7月16日開催! (23日のいきいきスポーツサークルはお休みです。)

- 開催内容 はじめに全員で転倒防止などを目的とした準備体操をした後、各種スポーツを楽しんでいただきます。
- 開催種目 卓球、バドミントン、ソフトバレーボール
- 開催日 毎月第3・4の水曜日  
7/16、8/20・27、9/17・24、10/15・22、11/19・26、12/17・24、1/21・28、3/4・18・25
- 時間帯 9:30~11:30 (9:00受付開始)
- 準備物 トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。

### スポーツ振興事業

事業名	参加料	開催日	時間	対象	内容
スポーツを楽しむ日	各部300円 (入場料)	7/12 土曜日	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	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、ミニバスなどの中から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	7/13 日曜日	10:00~11:30 受付開始9:15	60歳以上の府民	血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
障害者スポーツのつどい	無料		13:30~16:00 受付開始13:00	障害者とその家族、介助者	卓球バレー、車イスハンド、風船バレー、トランポリン、ビームライフル等、様々な運動が体験できます。

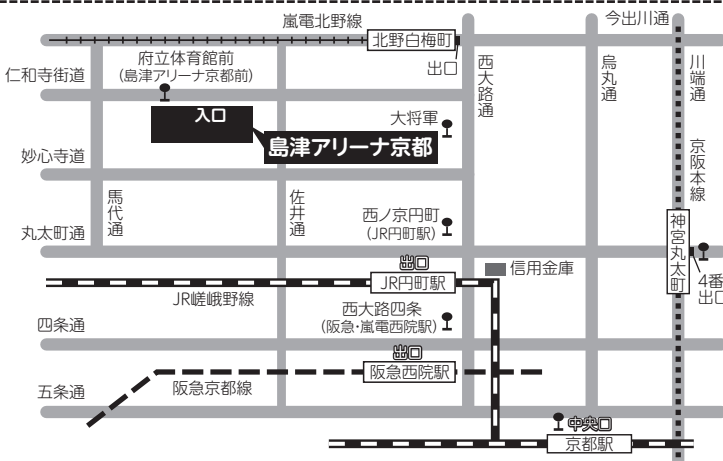
事業名	開催日時	内容	参加料
健康体操	スマイルトレーニング 月曜日 10:00~11:30 金曜日 10:00~11:30	各種トレーニング ウォーキング、ストレッチング等	各事業共 300円
	シェイプアップエアロ 火曜日 10:00~11:15 木曜日 10:45~12:00	リズムに合わせてエアロビクス ストレッチング等	
	イーリートレーニング 木曜日 9:15~10:30	身体ほぐしを中心に 簡単なトレーニング	
	SST (すっきりすこやか体操) 火曜日 14:00~15:15	初めての方ならまずこのコース	

日	曜日	行事	健康体操等	駐車場		
				午前	午後	夜
1	火	館登録バレーボール (昼) 前期リーグ戦① <一斉支払日>	SA・SST	△	△	
2	水	休館日				
3	木	館登録卓球 (昼) 前期リーグ戦 館登録バレーボール (夜) 前期リーグ戦⑦	ET・SA			
4	金	京私幼PTA連合会バレーボール大会	ST	△	△	
5	土	各区対抗バレーボール大会 (京都市保育園連盟)		△	△	
6	日	少年を明るく育てる京都大会		×	×	
7	月	館登録バレーボール (昼) 前期リーグ戦②	ST	△	△	
8	火	京都バレーボール同好会243回大会	SA・SST	△	△	
9	水	休館日				
10	木		ET・SA			
11	金	京都レディース卓球 オープン近府県大会	ST	▲	▲	
12	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~12:30) (13:00~16:00) (17:00~20:00)				
13	日	シニアスポーツデー (10:00~11:30) 障害者スポーツのつどい (13:30~16:00) 北区民バレーボール大会 館登録バレーボール (夜) 前期リーグ戦⑧		▲	▲	
14	月		ST			
15	火	新日本スポーツ連盟 家庭婦人バレーボール協議会リーグ戦	SA・SST	△	△	
16	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)				
17	木		ET・SA			
18	金	館登録バレーボール (昼) 前期リーグ戦③	ST	△	△	
19	土	バウンドテニスパフォーマンス 館登録バレーボール (夜) 前期リーグ戦⑨		△	△	
20	日	近畿バレーボール6人制クラブ選手権大会		×	×	×
21	月		ST	▲	×	▲
22	火			×	×	▲
23	水	近畿高校男女バレーボール選手権大会		×	×	▲
24	木			×	×	▲
25	金			×	×	▲
26	土	左京区北区バドミントン大会 バウンドテニスパフォーマンス		△	△	
27	日	ソフトバレーボールサマーフェスティバル		▲	▲	
28	月		ST			
29	火	近畿高校私学バレーボール大会府予選会	SA・SST			
30	水	休館日				
31	木	全国デンマーク体操講習会	ET・SA			

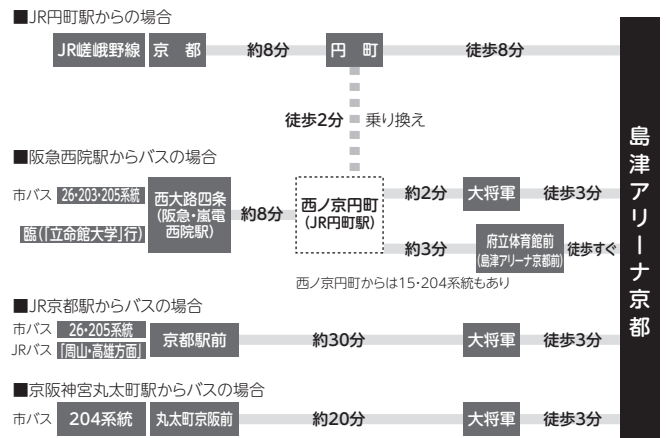
太字は体育館主催の行事です。

**健康体操等** ST:スマイルトレーニング SA:シェイプアップエアロ SST:すっきりすこやか体操 ET:イージートレーニング  
7/22 (火)、24 (木)、25 (金) の健康体操は中止します。  
△ = 混雑が予想される。 × = 駐車できない。  
**駐車場** ▲ = 混雑が予想される上に、大会開催のため、駐車場の一部が制限される。

## 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。ご了承ください。

お問い合わせ 鳥津アリーナ京都 〒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

鳥津アリーナ京都 検索