

体育館 ガイド

2016
3月号

島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

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

毎日変わる4つの健康体操



参加対象：16歳以上の方

参加料：1回300円

島津アリーナ京都では、皆さんの健康維持・増進に役立つ4種類の健康体操を毎週6回実施しています。事前申込は不要ですので、お気軽にご参加ください。

どんな健康体操？ 運動強度は？

高め

シェイプアップエアロ

音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズで健康づくり

スマイルトレーニング

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

体ほぐしの運動を中心とした簡単なトレーニングやストレッチで健康づくり

SST (すっきりすこやか体操)

ゆるやかな体ほぐしの運動で体をすっきりリフレッシュ

低め

開催曜日は？ 時間帯は？

	9:15	30	45	10:00	15	30	45	11:00	15	30	45	12:00	14:00	15:15	
月				スマイルトレーニング (90分)											
火				シェイプアップエアロ (75分)										SST (75分)	
水															
木				イージートレーニング (75分)				シェイプアップエアロ (75分)							
金				スマイルトレーニング (90分)											

*大規模行事実施等により、お休みすることがあります。体育館HPや体育館掲示板等をご覧ください。

スポーツ振興事業参加回数券 (11枚綴り 3000円) が使用できます。ご購入は体育館2階事務室受付までお越しください。

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
スポーツを楽しむ日	各部 300円	3/12 (土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~ 13:00~ 17:00~	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、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	3/13 (日)	10:00~11:30	9:15~	60歳以上の 府民の方	血压測定後、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	13:00~	障害者とその ご家族、介護者	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、ビームラフなど、様々な運動が体験できます。
いきいきスポーツサークル	300円	3/23 (水)	9:30~11:30	9:00~	18歳以上の方	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、好きな種目を選んで参加いただけます。

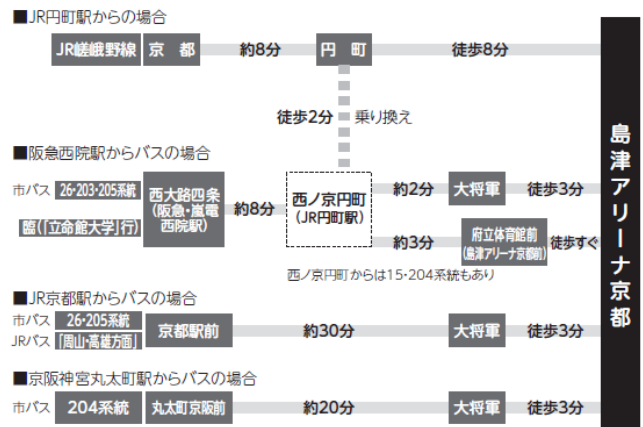
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	火		○	SA・SST			
2	水	休館日					
3	木		○	ET・SA	×	×	×
4	金	ワールドプレミアムボクシング「The REAL 23」	午前中○	ST	×	×	×
5	土	館登録卓球 ステップアップセミナー 館登録バドミントン(昼) ステップアップセミナー	○		△	△	
6	日	館登録バドミントン(夜) 後期リーグ戦②	○		△	△	
7	月	スポーツ教室 2期⑤ きっずスポーツサークル 2期⑤	○	ST			
8	火	Sリーグバレーボール大会	○	SA・SST	△	△	
9	水	休館日					
10	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA			
11	金	京都レディース卓球3Sとんとんでリーグ大会	○	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) 中京区バドミントン大会	○		△	△	
14	月	スポーツ教室 2期⑥ きっずスポーツサークル 2期⑥	○	ST			
15	火	近畿東海医科学生バドミントン大会	○	SA・SST			
16	水	近畿東海医科学生バドミントン大会	○				
17	木	近畿東海医科学生バドミントン大会	○	ET・SA			
18	金	近畿東海医科学生バドミントン大会	○	ST			
19	土	第5ブロック児童館 スポーツ交流大会	○				
20	日	新日本スポーツ連盟 団体連盟リーグ卓球大会 関西フットサルオールスターカップ (FFC)	○		▲	▲	▲
21	月	京都バスケットボールカーニバル競技大会	○	ST			
22	火		○	SA・SST			
23	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30) 日本医歯薬大会 (バレーボール)	○				
24	木	日本医歯薬大会 (バレーボール)	○	ET・SA			
25	金	日本医歯薬大会 (バレーボール)	○	ST			
26	土	左京区・北区バドミントン大会 パウンドテニスパフォーマンス	○		△	△	
27	日	近畿レディースバドミントン選手権大会 館登録卓球 後期昼夜交流大会	○		▲	▲	
28	月		○	ST			
29	火		○	SA・SST			
30	水	休館日					
31	木		○	ET・SA			

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
 駐車場 △ = 混雑が予想される。 × = 駐車できない。
 ▲ = 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 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: taikukan@pref.kyoto.lg.jp

島津アリーナ京都 検索

