



体育館ガイド

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

毎月第2土曜日は、島津アリーナ京都でスポーツを楽しもう!

スポーツを楽しむ日



今月は
8月6日開催!

対象：小学生以上 (小学生未満は保護者同伴)

時間帯： 9:30 ~ 12:30
13:00 ~ 16:00
17:00 ~ 20:00

参加料
各部300円

卓球やバドミントン、バレーボールやバスケットボールなど、様々な種目のスポーツが楽しめます。子どもも楽しめるトランポリンや跳び箱にマット、フリースペースではフラフープやソフトバレーボールも楽しめます。家族みんなで楽しめる「スポーツを楽しむ日」に、ぜひお越しください!

♪9月10日には、年に一度、体育館を無料開放する「2016 体育館フェスタ」を実施します♪

スポーツプログラム

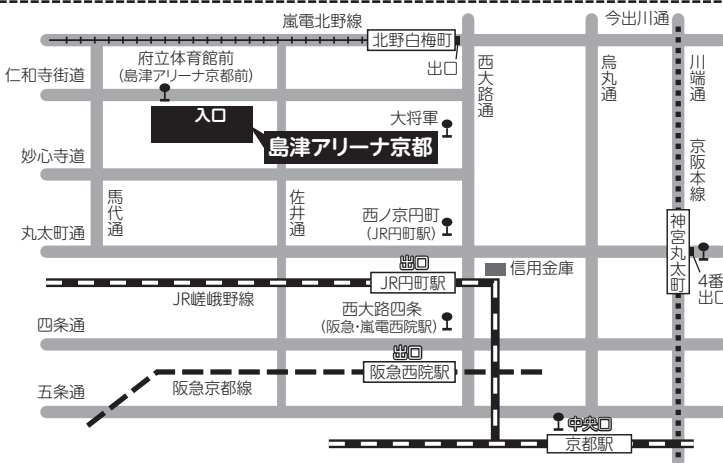
プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容
シニアスポーツデー	200円	8/14 (日)	10:00~11:30	9:15~ 当日受付	60歳以上の方	血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
障害者スポーツのつどい	無料		13:30~16:00		13:00~	障害者とそのご家族、介護者
いきいきスポーツサークル	300円	8/17 (水) 8/24 (水)	9:30~11:30	9:00~	18歳以上の方	健康づくりの体操やトレーニングを参加者全員で実施した後、卓球、バドミントン、ソフトバレーなど、好きな種目を選んで参加いただけます。

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	300円	毎週	月金	10:00~11:30	当日受付 開始時刻までに2階体育館事務室までお越しください	16歳以上の方	各種トレーニングやストレッチ、ウォーキングなど
			火木	10:00~11:15 10:45~12:00			音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズ
			木	9:15~10:30			身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
			火	14:00~15:15			ゆるやかな身体ほぐし運動

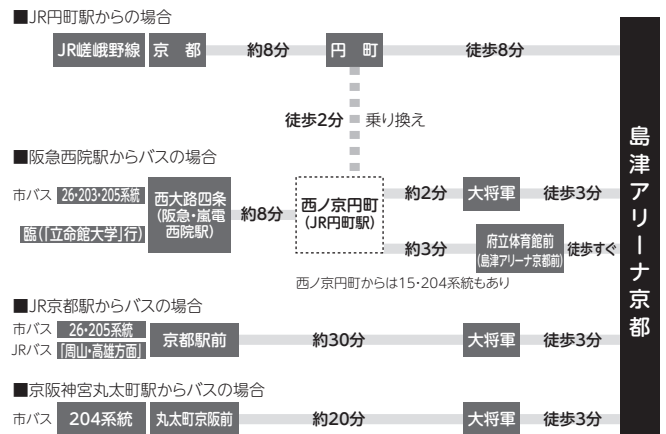
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	月	一斉支払日	○	ST			
2	火		○	SA・SST			
3	水	休館日					
4	木	館登録バレーボール(夜) 前期リーグ戦⑧	○	ET・SA			△
5	金		○	ST			
6	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)	○				
7	日	館登録バドミントン(夜) 前期リーグ戦	○		▲	▲	△
8	月	関西学生フットサルチャンピオンCUP(京都オープン予選)	○	ST	△	△	
9	火	京都バレーボール同好会 シニア大会	○	SA・SST	▲	▲	
10	水	休館日					
11	木	近畿地区国立大学バスケットボール大会	○	ET・SA	△	△	△
12	金	近畿地区国立大学バスケットボール大会	○	ST	△	△	△
13	土	近畿地区国立大学バスケットボール大会	○		△	△	
14	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) 京都スポーツ祭典卓球大会	○		▲	▲	△
15	月		○	ST			
16	火		○	SA・SST			
17	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
18	木	第1ブロック児童館 ドッジ&ゲームフェスティバル 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA	△	△	
19	金	館登録バレーボール(夜) 前期リーグ戦⑨	○	ST	△	△	△
20	土	2016 極真祭	○		▲	▲	▲
21	日	2016 極真祭	○		▲	▲	▲
22	月		○	ST			
23	火		○	SA・SST			
24	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30) LIVE BOXING	○			×	×
25	木		○	ET・SA			
26	金		○	ST			
27	土	国民体育大会バレーボール近畿ブロック大会	○		▲	▲	▲
28	日	国民体育大会バレーボール近畿ブロック大会	○		▲	▲	▲
29	月	Sリーグバレーボール大会	○	ST	△	△	
30	火		○	SA・SST			
31	水	休館日					

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: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

島津アリーナ京都 検索