



体育館ガイド

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

「スポーツ教室」「きっずスポーツサークル」受付9月29日～10月13日!

スポーツ教室

- 対象 18歳以上の方
- 内容
初心者コース
種目: バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、トランポリン、ソフトバレーボール
内容: 基礎的な技術を習得して、ラリーや簡単なゲームを楽しみます。
- 経験者コース
種目: バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、バウンドテニス
内容: 基本的な技術や戦術等を学び、ゲームを楽しみます。
- 開催日 10月27日、11月10、17、24日、12月8、15日 (全6回、木曜日開催)
- 時間 初心者コース 9:30～11:45
経験者コース 13:15～15:30
- 参加料 3,000円
- 受付期間 平成28年9月29日～10月13日
- 申込方法 はがきでお申し込みください。
※受付は締切日の消印有効とし、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
結果ははがきにて10月17日付で通知致します。
- 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。
ラケット等の用具は準備します。



きっずスポーツサークル

- 対象 小学校1年生・2年生
(保護者の方も一緒に参加いただけます)
- 内容 体操、ボールゲーム、トランポリン等
- 開催日 10月27日、11月10、17、24日、12月8、15日 (全6回、木曜日開催)
- 時間 16:00～17:00
- 参加料 1,500円
- 受付期間 平成28年9月29日～10月13日
- 申込方法 はがき又は、メールで申し込んでください。
※受付は締切日の消印有効とし、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
結果ははがきにて10月17日付で通知致します。
- 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	10/8 (土)	9:30～12:30 13:00～16:00 17:00～20:00	9:30～13:00 13:00～17:00	当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	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	10/9 (日)	10:00～11:30	9:15～		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	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、様々な運動が体験できます。
いきいきスポーツサークル	300円	10/26 (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

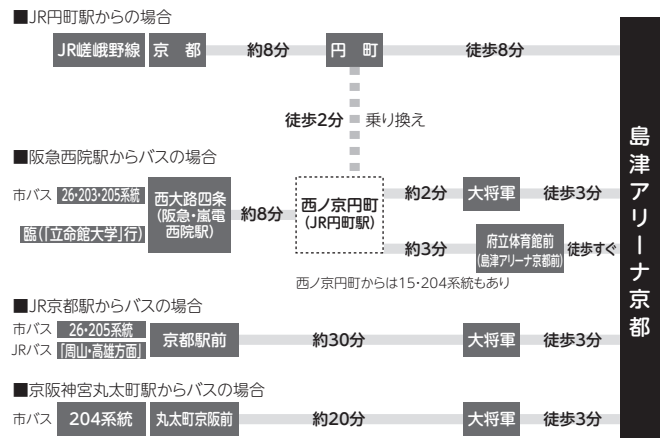
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	土	京都府専修学校各種学校体育大会	○		△	△	△
2	日	京都社会人卓球リーグ 団体	○		▲	▲	▲
3	月						
4	火	一斉支払日	○	ST			
5	水		○	SA・SST			
6	木	休館日					
7	金	京都市小学校PTA連絡協議会 中京支部バレーボール交歓会 Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA	▲	▲	
8	土	京都府ママさんバレーボール連盟秋季リーグ戦	○	ST	▲	▲	
9	日	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00) 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) パウンドテニスパフォーマンス	○				
10	月	京都スポーツ祭典バドミントン大会	○	ST	▲	▲	▲
11	火		○	SA・SST			
12	水	休館日					
13	木		○	ET・SA			
14	金		○	ST			
15	土	京都バレーボール同好会NHK杯 開会式	○		▲	▲	▲
16	日	上京区バレーボール大会	○		△	△	
17	月	京都府ママさんバレーボール連盟秋季リーグ戦	○	ST	▲	▲	
18	火		○	SA・SST	△	△	△
19	水		○		×	×	×
20	木	大相撲京都場所	×	×	×	×	×
21	金	新日本スポーツ連盟 金曜リーグ卓球大会	○	ST	△	△	
22	土	フラットカップ (大学生フットサル) 京都ジュニア年齢別 (ホープス以下) 卓球大会、全国ホープス卓球選抜選考	○		△	△	
23	日	全日本フットサル選手権 京都府予選 パウンドテニスパフォーマンス	○		△	△	
24	月	館登録バドミントン (昼) 後期リーグ戦①	○	ST	▲	▲	
25	火	京都レディース卓球3 Sリーグ大会 団体リーグ	○	SA・SST	▲	▲	▲
26	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30) 館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦③	○				
27	木	スポーツ教室 1期① きっずスポーツサークル 1期① 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA			
28	金	Sリーグバレーボール大会	○	ST	△	△	
29	土	京都バレーボール同好会 NHK杯	○		▲	▲	▲
30	日	館登録卓球 (夜) 後期リーグ戦① 大学生フットサルリーグ「鴨川リーグ」	○		△	△	△
31	月	館登録バドミントン (昼) 後期リーグ戦② 館登録卓球 (昼) 後期リーグ戦	○	ST	▲	▲	

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、駐車場のほとんどが制限される。

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