

# 体育館ガイド

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

2017

4  
月号

## 健康体操 をリニューアルしました！

16歳以上の方が対象  
1回 300円

今月よりフィットネスヨガ体操が新設され、島津アリーナ京都では、皆さんの健康維持・増進に役立つ5種類の健康体操を毎週10回実施しています。当日受付となっておりますのでお気軽にご参加ください。

### 運動内容と強度

#### 運動強度

#### 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  
火 10:45~12:00 木 10:45~12:00

#### 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  
月 9:15~10:30 木 14:00~15:15  
金 10:45~12:00

#### イーリートレーニング

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  
火 9:15~10:30 木 9:15~10:30

#### (新) フィットネスヨガ体操

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ことで健康づくり  
月 10:45~12:00 金 9:15~10:30

#### 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  
火 14:00~15:15

### 実施曜日と時間帯

	9:15	10:30	10:45	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		イーリートレーニング ~ストレッチポール~		シェイプアップエアロ		すっきりすこやか体操
水						
木		イーリートレーニング		シェイプアップエアロ		スマイルトレーニング
金			フィットネスヨガ体操		スマイルトレーニング	

\*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。

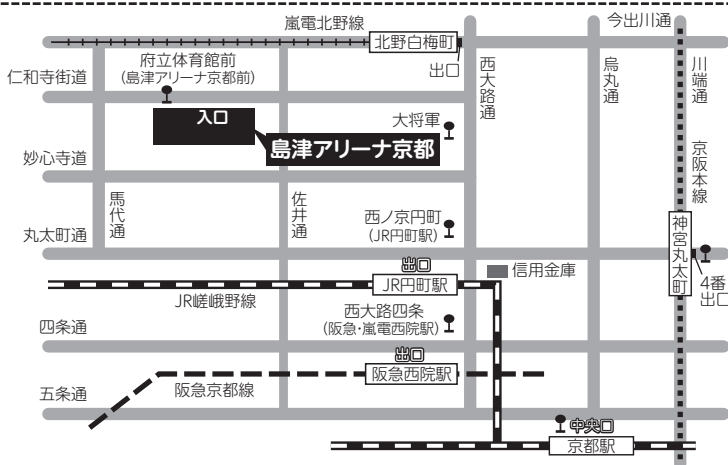
## スポーツプログラム

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	4/8 (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	4/9 (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、介助者 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	4/19 (水) 4/26 (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。

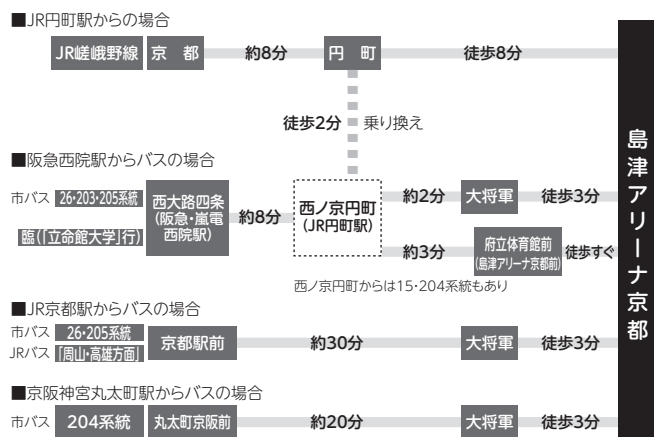
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	土	パウンドテニスパフォーマンス	○				
2	日	全日本最強決定戦2017	○		×	×	△
3	月	京都府レディースバドミントン サン・クロレラ杯	○	ST・FY	▲	▲	
4	火	全京都ママさんバレーボール大会	○	ET・SA・SST	▲	▲	
5	水	休館日					
6	木		○	ET・SA・ST			
7	金		○	FY・ST			
8	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)	○				
9	日	シニアスポーツデー (10:00～11:30) 障害者スポーツのつどい (13:30～16:00) 京都社会人卓球新人大会	○		△	△	
10	月		○	ST・FY			
11	火	全京都ママさんバレーボール大会	○	ET・SA・SST	▲	▲	
12	水	休館日					
13	木	オール京都レディース卓球大会 ダブルス	○	ET・SA・ST	▲	▲	△
14	金	京都府レディースバドミントン サン・クロレラ杯	○	FY・ST	▲	▲	△
15	土	実業団バドミントンリーグ戦 前期大会	○		▲	▲	▲
16	日	京都府クラブバレーボール連盟 6人制選手権大会	○		▲	▲	▲
17	月	京都府レディースバドミントン サン・クロレラ杯	○	ST・FY	▲	▲	△
18	火	全京都ママさんバレーボール大会	○	ET・SA・SST	▲	▲	
19	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
20	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA・ST			
21	金	オール京都レディース卓球大会 シングルス	○	FY・ST	▲	▲	△
22	土		○				
23	日	新日本スポーツ連盟 春季バドミントン大会	○		▲	▲	△
24	月	京都府レディースバドミントン サン・クロレラ杯	○	ST・FY	▲	▲	△
25	火	京都バレーボール同好会 審判講習会	○	ET・SA・SST	△	△	
26	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
27	木	オール京都レディース卓球大会 団体	○	ET・SA・ST	▲	▲	△
28	金	新日本スポーツ連盟 金曜リーグ卓球大会	○	FY・ST	△	△	
29	土	国体バドミントン京都府予選会 少年男女1次予選 小学生バレーボール連盟登録団体代表者会・審判研修会	○		▲	▲	△
30	日	国体バドミントン京都府予選会 少年男女1次予選	○		▲	▲	△

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