



島津アリーナ京都  
(京都府立体育館)

# 体育館 ガイド

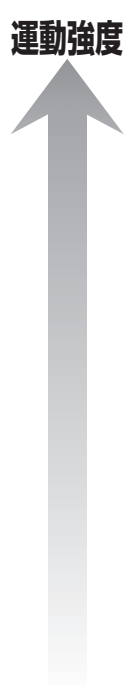


<http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp>

## 健康体操

16歳以上の方が対象  
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。



運動強度

**シェイプアップエアロ** 火 10:45~12:00  
木 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で健康づくり

**スマイルトレーニング** 月 9:15~10:30  
木 14:00~15:15  
金 10:45~12:00

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

**イーリートレーニング** 火 9:15~10:30  
木 9:15~10:30

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

**フィットネスヨガ体操** 月 10:45~12:00  
金 9:15~10:30

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

**すっきりすこやか体操** 火 14:00~15:15

ゆるやかな体ほぐしの運動で心と体をすっきりリフレッシュに

- \*大規模事業実施等により、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。



シェイプアップエアロ



スマイルトレーニング



フィットネスヨガ体操



すっきりすこやか体操

## 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	8/5 (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		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	8/13 (日)	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	8/16 (水) 8/23 (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。

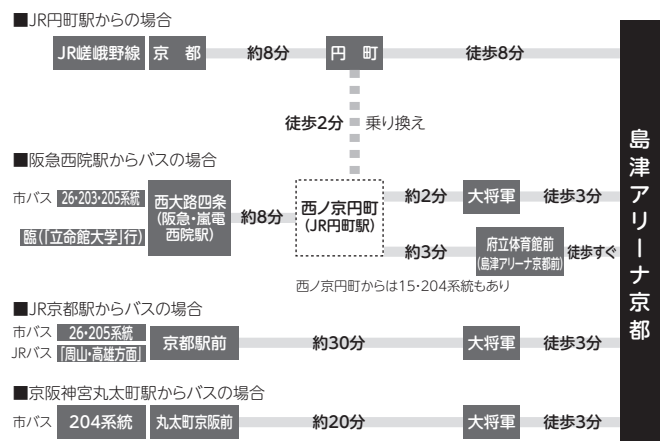
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	火	京都市小学校全市交流会 バドミントンの部 館登録バレーボール(夜) 前期リーグ戦⑧	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
2	水	近畿高校私学バレーボール大会 府予選会	○		▲	▲	△
3	木	近畿高校私学バレーボール大会 府予選会	○	ET-SA-ST	▲	▲	△
4	金	近畿高校私学バレーボール大会 府予選会 新日本スポーツ連盟 金曜リーグ卓球大会	○	FY-ST	▲	▲	▲
5	土	スポーツを楽しむ日 (9:30 ~ 12:30) (13:00 ~ 16:00) (17:00 ~ 20:00)	○				
6	日	全日本ジュニアバドミントン選手権大会京都府予選	○		▲	▲	△
7	月	新日本スポーツ連盟 京都卓球連盟 卓球大会 リーグ戦	○	ST-FY	▲	▲	▲
8	火	京都バレーボール同好会 シニア大会	○	ET-SA-SST	△	△	
9	水	休館日					
10	木	館登録バレーボール(夜) 前期リーグ戦⑨	○	ET-SA-ST			▲
11	金	社会福祉施設職員 第81回 スポーツ大会(バレーボールの部)	○	FY-ST	▲	▲	▲
12	土	館登録バドミントン(夜) 前期リーグ戦	○		▲	▲	△
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) 新日本スポーツ連盟 京都スポーツ祭典 卓球競技(団体)	○				
14	月		○	ST-FY	×	×	×
15	火	ワールドプレミアムボクシング26 The REAL	×	×	×	×	×
16	水	いきいきスポーツサークル (9:30 ~ 11:30)	○				
17	木		○	ET-SA-ST			
18	金		○	FY-ST			
19	土	2017 極真祭	○		▲	▲	▲
20	日	2017 極真祭	○		▲	▲	▲
21	月		○	ST-FY			
22	火	第1ブロック児童館 ドッジ&ゲームフェスティバル	○	ET-SA-SST	▲	▲	
23	水	いきいきスポーツサークル (9:30 ~ 11:30)	○				
24	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA-ST			
25	金		○	FY-ST			
26	土	バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	△
27	日		○				
28	月	全国理容美容学生技術大会 近畿地区予選	○	ST-FY	▲	▲	▲
29	火	Sリーグバレーボール大会	○	ET-SA-SST	△	△	
30	水	休館日					
31	木	京都オープンレディース卓球 第一三共ヘルスケア近畿ブロック予選	○	ET-SA-ST	▲	▲	△

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