

# 体育館 ガイド

2018

1  
月号

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

## 『スポーツ教室』『きッズスポーツサークル』12月11日から受付開始!

### スポーツ教室

- 対象 18歳以上の方
- 内容  
初心者コース(午前)  
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(午後)  
種目: バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、パウンドテニス  
内容: 基本的な技術や戦術等学び、ゲームを楽しみます。
- 開催日 1月18日、25日、2月1日、3月1日、8日、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29年12月11日~平成29年12月25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。結果ははがきにて通知いたします。なお、小さなお子様連れでの参加はできません。ご了承願います。
- 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。



### きッズスポーツサークル

- 対象 小学校1年生・2年生  
(保護者の方もご参加いただけます)
- 内容 体操、ボールゲーム、トランポリン等
- 開催日 1月18日、25日、2月1日、3月1日、8日、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29年12月11日~平成29年12月25日
- 申込方法 はがき又は、メール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。結果は全てはがきにて通知いたします。
- 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	1/13(土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~ 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	1/14(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、チームライフなど、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	1/17(水) 1/24(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 木 金	9:15~10:30 14:00~15:15 10:45~12:00	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
			月 金	10:45~12:00 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などの体操
			火 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
			火 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
			SST(すっきりすこやか体操)	火			14:00~15:15

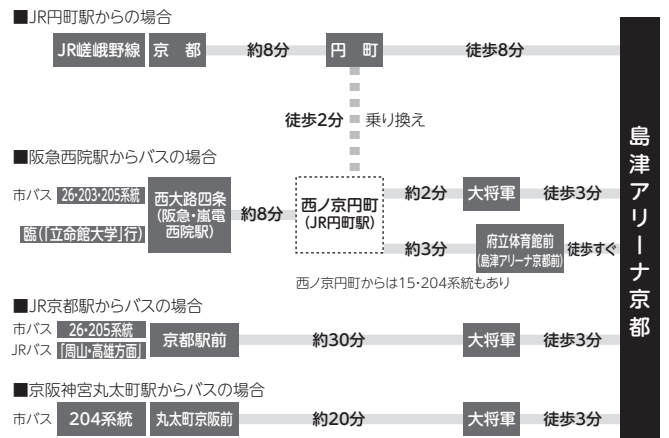
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	月	休館日					
2	火	休館日					
3	水	休館日					
4	木		○	ET-SA-ST			
5	金		○	FY-ST			
6	土	高校生スポーツ大会 (株)おもれい	○		△	△	
7	日	バウンドテニスmixバラエティ大会 新日本スポーツ連盟 新年交歓卓球大会	○		▲	▲	
8	月	新日本スポーツ連盟新春バドミントン大会	○	ST-FY	▲	▲	▲
9	火	館登録テニス(夜) ステップアップセミナー①	○	ET-SA-SST			
10	水	休館日					
11	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA-ST			
12	金		○	FY-ST			
13	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~12:30) (13:00~16:00) (17:00~20:00)	○				
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) 京都ホープス以下卓球大会	○		△	△	△
15	月		○	ST-FY			
16	火	新日本スポーツ連盟 家庭婦人バレーボール協議会 リーグ戦 館登録テニス(夜) ステップアップセミナー②	○	ET-SA-SST	▲	▲	△
17	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⑧	○				
18	木	スポーツ教室 2期① きっずスポーツサークル 2期①	○	ET-SA-ST			
19	金		○	FY-ST			
20	土	BADMINTON S/J LEAGUE バドミントン日本リーグ京都大会	○		×	×	×
21	日	BADMINTON S/J LEAGUE バドミントン日本リーグ京都大会	○		×	×	×
22	月	F.F.クイーンズリーグ卓球大会	○	ST-FY	▲	▲	
23	火	京都バレーボール同好会 リーグ戦 館登録テニス(夜) ステップアップセミナー③	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
24	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	○				
25	木	スポーツ教室 2期② きっずスポーツサークル 2期② 館登録バレーボール(夜) 後期リーグ戦⑨	○	ET-SA-ST			
26	金	京都レディース3Sリーグ卓球大会 団体リーグ	○	FY-ST	▲	▲	▲
27	土	京都高校バスケット新人ブロック決勝大会	○		▲	▲	▲
28	日	京都社会人卓球リーグ 団体	○		▲	▲	▲
29	月		○	ST-FY			
30	火	京私幼PTA連合会 北地区バレーボールプラスワン大会 館登録テニス(夜) ステップアップセミナー④	○	ET-SA-SST	▲	▲	
31	水	休館日					

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