

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

バドミントンや卓球、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。
子どもたちも楽しめるトランポリンや跳び箱運動にマット運動、フリースペースではフラフープやボール等で遊べます。

	9:30 ~ 12:30	13:00 ~ 16:00		17:00 ~ 20:00
第1競技場 (メインアリーナ)	バドミントン 卓球 トランポリン 幼児用トランポリン	バドミントン 卓球 トランポリン 幼児用トランポリン		バドミントン 卓球 トランポリン 幼児用トランポリン
	9:30 ~ 12:30	13:00 ~ 14:30	14:30 ~ 16:00	17:00 ~ 20:00
第2競技場 (サブアリーナ)	バレーボール 跳び箱運動 マット運動 フリースペース	バレーボール 跳び箱運動 マット運動 フリースペース	ミニバスケットボール 跳び箱運動 マット運動 フリースペース	バスケットボール

5月の開催は
12日!

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 (回数券が使えます)



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	5/13 (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、介助者
いきいきスポーツサークル	300円	5/16 (水) 5/23 (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。

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			火曜：音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズ 木曜：講師オリジナルの変化 (プラス)
			火 木	9:15~10:30			火曜：ストレッチポールを使用した運動 木曜：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	火		○	ET-SA-SST			
2	水	休館日					
3	木	全国高校総体バスケットボール 京都府予選	○	ET-SA+ST	▲	▲	▲
4	金	全国高校総体バスケットボール 京都府予選	○	FY-ST	▲	▲	▲
5	土	全国インターハイ卓球競技大会 1次京都予選 (団体)	○		▲	▲	▲
6	日	全国インターハイ卓球競技大会 1次京都予選 (個人)	○		▲	▲	▲
7	月		○	ST-FY			
8	火	全国ママさんバレーボール大会 府予選会	○	ET-SA-SST	△	△	
9	水	休館日					
10	木	全国ママさんバレーボール大会 府予選会 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA+ST	△	△	
11	金	全国レディース卓球大会 京都予選 京都シニア大会	○	FY-ST	▲	▲	▲
12	土	スポーツを楽しむ日 (9:30 ~ 12:30) (13:00 ~ 16:00) (17:00 ~ 20:00)	○				
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) 京都ジュニアバドミントン親子大会 I	○		△	△	
14	月	京都府レディースバドミントンシニア大会 Sリーグバレーボール大会	○	ST-FY	▲	▲	
15	火	京都バレーボール同好会 リーグ戦	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
16	水	いきいきスポーツサークル (9:30 ~ 11:30) バレーボール協議会 (夜) ステップアップセミナー	○				△
17	木	バドミントン協議会 (昼) 前期リーグ戦① Sリーグバレーボール大会	○	ET-SA+ST	△	△	
18	金		○	FY-ST			
19	土	京都障害者フライングディスク大会	○		▲	▲	
20	日	京都府高校総体兼インターハイ卓球競技大会 1次京都予選 全国ホープス (西日本ホープス) 卓球大会 京都予選	○		▲	▲	▲
21	月	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	○	ST-FY	△	△	
22	火	クイーンズリーグ卓球大会	○	ET-SA-SST	▲	▲	
23	水	いきいきスポーツサークル (9:30 ~ 11:30) バレーボール協議会 (夜) 前期リーグ戦①	○				
24	木	バドミントン協議会 (昼) 前期リーグ戦②	○	ET-SA+ST	△	△	
25	金		○	FY-ST	△	△	
26	土	北・上・中ブロック児童館・学童保育所まつり	○		△	△	
27	日	少林寺拳法 京都府大会	○		▲	▲	▲
28	月		○	ST-FY			
29	火	京都府レディースバドミントン技術研修会 新日本スポーツ連盟 卓球大会	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
30	水	休館日					
31	木	バレーボール協議会 (昼) ステップアップセミナー	○	ET-SA+ST			

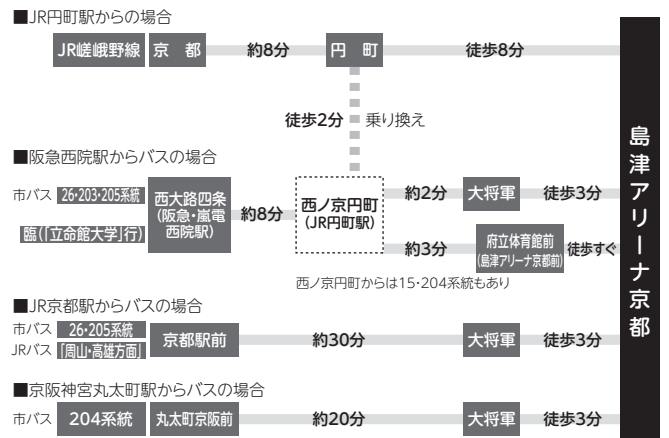
健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イージートレーニング SA:シェイプアップエアロ
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

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