

体育館  
ガイド<http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp>

参加料 300円

18歳以上の方なら誰でも参加できます

## いきいきスポーツサークル

今月は7月18日(水)・25日(水)の2日間開催!

9:30~11:30 (9:00受付開始)

- ①まずは参加者全員で体操やストレッチ、簡単なトレーニングをします。
- ②その後、卓球、バドミントン、ソフトバレーから好きなスポーツを選んで楽しめます。



\*トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。

\*貸出し用ラケット(有料)あります。

\*便利でお得な共通回数券でも利用できます。

〈卓球の様子〉

〈バドミントンの様子〉

〈ソフトバレーの様子〉

## 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	7/7(土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~ 13:00~ 17:00~	当日受付	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	7/8(日)	10:00~11:30	9:15~	開始時刻までに1階受付までお越しください	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。

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	9:15~10:30	当日受付	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
			木	14:00~15:15			
			金	10:45~12:00			
			月	10:45~12:00			
			金	9:15~10:30			
シェイプアップエアロ シェイプアップエアロ(プラス)		火	10:45~12:00	開始時刻までに2階体育館事務室までお越しください		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)	
イーリートレーニング ~ボールでストレッチ~		火	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	
SST(すっきりすこやか体操)		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	日	北区民バレーボールカーニバル	○		△	△	
2	月	クイーンズリーグ卓球大会 Sリーグバレーボール大会	○	ST・FY	▲	▲	
3	火		○	ET・SA・SST			
4	水	休館日					
5	木		○	ET・SA+・ST			
6	金	バレーボール協議会(昼) 前期リーグ戦③	○	FY・ST	△	△	
7	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)	○				
8	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 スポーツ祭典卓球大会	○		▲	▲	
9	月		○	ST・FY			
10	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	○	ET・SA・SST	▲	▲	
11	水	休館日					
12	木	京都オープン近府県レディース卓球大会	○	ET・SA+・ST	▲	▲	▲
13	金	京私幼PTA連合会 バレーボール大会	○	FY・ST	▲	▲	
14	土	左京区、北区バドミントン大会	○		▲	▲	▲
15	日	全国選抜フットサル大会 関西大会	○		▲	▲	▲
16	月	全国選抜フットサル大会 関西大会	○	ST・FY	▲	▲	▲
17	火	京都バレーボール同好会 リーグ戦	○	ET・SA・SST	▲	▲	▲
18	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
19	木		○	ET・SA+・ST	△	△	△
20	金	全日本レディースバドミントン選手権大会	○	FY・ST	▲	▲	▲
21	土	全日本レディースバドミントン選手権大会	○		▲	▲	▲
22	日	全日本レディースバドミントン選手権大会	○		▲	▲	▲
23	月		○	ST・FY			
24	火		○	ET・SA・SST			
25	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⑤	○				△
26	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+・ST			
27	金	全国デンマーク体操講習会	○	FY・ST	▲	▲	
28	土	ZERO CUP バasketボール大会 バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	
29	日	京都府ソフトバレーボール連盟 サマーフェスティバル	○		△	△	
30	月		○	ST・FY			
31	火		○	ET・SA・SST			

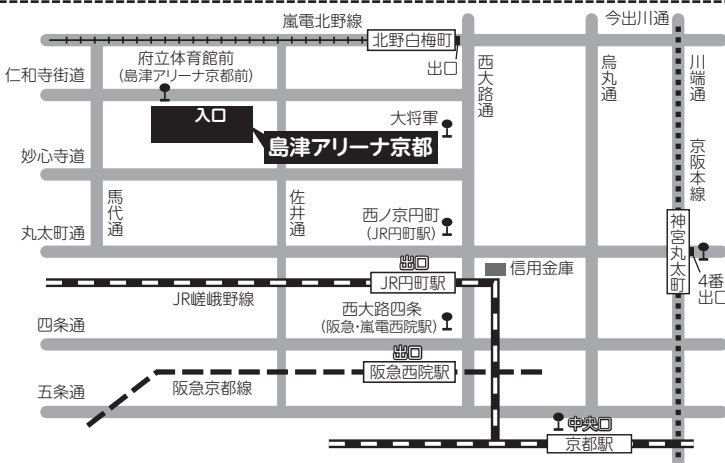
健康体操等

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

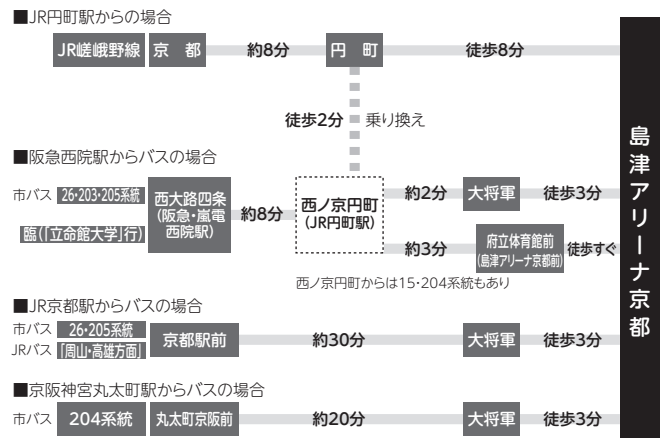
駐車場

△ = 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、公共の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