



体育館ガイド



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

welcome

2018

体育館フェスタ

in 島津アリーナ京都

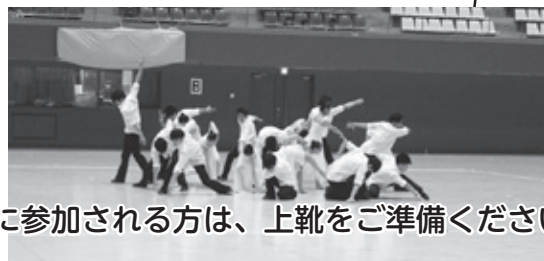
入場無料

まゆまる
もくろまー!

13:00
13:40

『フェスタ式典』

平成30年 9月8日 (土) 9:30~20:00



* 第1・2競技場、トレーニングルーム、健康体操の活動に参加される方は、上靴をご準備ください。卓球、バドミントンのラケットは、無料で貸し出します。

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	9/9 (日)	10:00~11:30	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	9/19 (水) 9/26 (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に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	9:15~10:30 14:00~15:15 10:45~12:00	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
			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	土	近畿6人制バレーボール総合男女選手権大会	○		×	×	×
2	日	近畿6人制バレーボール総合男女選手権大会	○		×	×	×
3	月	国公立大学卓球同好会 交流戦	○	ST・FY			
4	火		○	ET・SA・SST	△	△	
5	水	休館日					
6	木	京都バレーボール同好会 リーグ戦	○	ET・SA+・ST	▲	▲	▲
7	金		○	FY・ST			
8	土	2018体育館フェスタ (体育館無料開放日)	○		▲	▲	△
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) 北区体育振興会連合会 チャンピオン大会北区予選 女子バレーボール	○		▲	▲	
10	月	京都府レディースバドミントン 秋季リーグ戦	○	ST・FY	▲	▲	
11	火	全国ママさんバレーボール冬季大会 府予選	○	ET・SA・SST	▲	▲	
12	水	休館日					
13	木	Sリーグバレーボール大会 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+・ST	▲	▲	
14	金	京都府レディースバドミントン 秋季リーグ戦	○	FY・ST	▲	▲	
15	土		○				
16	日	全日本卓球選手権大会ジュニアの部 京都予選 卓球協会 (夜) 昼夜交流戦	○		▲	▲	▲
17	月	京都中学校オープン卓球大会 京都府民総体マスターズ卓球大会	○	ST・FY	▲	▲	▲
18	火		○	ET・SA・SST	△	△	
19	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	○				
20	木	京都府レディースバドミントン秋季リーグ戦 バレーボール協会 (夜) 後期リーグ戦①	○	ET・SA+・ST	▲	▲	△
21	金	クイーンズリーグ卓球大会	○	FY・ST	▲	▲	
22	土	京都オープンフットサルフェスタ 20年記念大会	○		▲	▲	△
23	日	京都オープンフットサルフェスタ 20年記念大会	○		▲	▲	△
24	月	中京ソフトバレーボール親睦会「ハチドリカップ」	○	ST・FY	▲	▲	
25	火	京都府レディースバドミントン 秋季リーグ戦	○	ET・SA・SST	▲	▲	
26	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	○				
27	木	京都オープンレディース卓球 ベストカップル大会 (ダブルス)	○	ET・SA+・ST	▲	▲	▲
28	金	幼児のつどい (京都知的障害者福祉施設協議会)	○	FY・ST	▲	▲	
29	土		○		▲	▲	▲
30	日	京都卓球大会 社会人リーグ 団体	○		▲	▲	▲

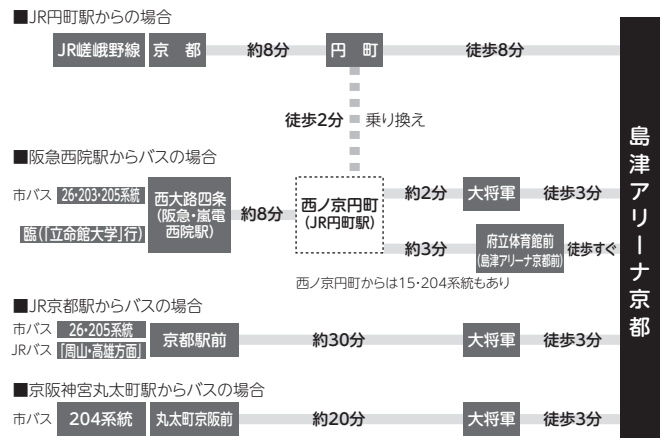
健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イージートレーニング SA:シェイプアップエアロ
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

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