



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

1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	1/13 (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	1/16 (水) 1/23 (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 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			
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	16歳以上の方	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 9:15~10:30			木曜：講師オリジナルの変化 (プラス)			
火 14:00~15:15			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	火	休館日					
2	水	休館日					
3	木	休館日					
4	金		○	FY-ST			
5	土	京都ホープス以下卓球大会、東アジア国内予選京都選考会	○		▲	▲	▲
6	日	Winter Marching Party in KYOTO 2018	○		▲	▲	▲
7	月		○	ST-FY			
8	火	テニス協議会(夜) ステップアップセミナー①	○	ET-SA-SST			
9	水	休館日					
10	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA+ST			
11	金		○	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) 新日本スポーツ連盟 新年交歓卓球大会	○		▲	▲	
14	月	新日本スポーツ連盟 新春バドミントン大会	○	ST-FY	▲	▲	▲
15	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 テニス協議会(夜) ステップアップセミナー②	○	ET-SA-SST	△	△	
16	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	○				
17	木	スポーツ教室・きっずスポーツサークルⅡ① バレーボール協議会(夜) 後期リーグ戦⑦	○	ET-SA+ST			
18	金	Sリーグバレーボール大会	○	FY-ST	△	△	
19	土	京都バレーボール同好会 ランク別大会	○		▲	▲	▲
20	日	京都府フットサルリーグ 北区民卓球大会	○		▲	▲	▲
21	月		○	ST-FY			
22	火	京都レディース3 Sリーグ卓球大会 団体リーグ	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
23	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	○				
24	木	スポーツ教室・きっずスポーツサークルⅡ②	○	ET-SA+ST			
25	金		○	FY-ST			
26	土	京都府高校新人バスケットボール大会 バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	▲
27	日	SOMECITY KYOTO バスケットボール3on3	○		▲	▲	△
28	月		○	ST-FY			
29	火	テニス協議会(夜) ステップアップセミナー③	○	ET-SA-SST			
30	水	休館日					
31	木	スポーツ教室・きっずスポーツサークルⅡ③ バレーボール協議会(夜) 後期リーグ戦⑧	○	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：イーリートレーニング 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

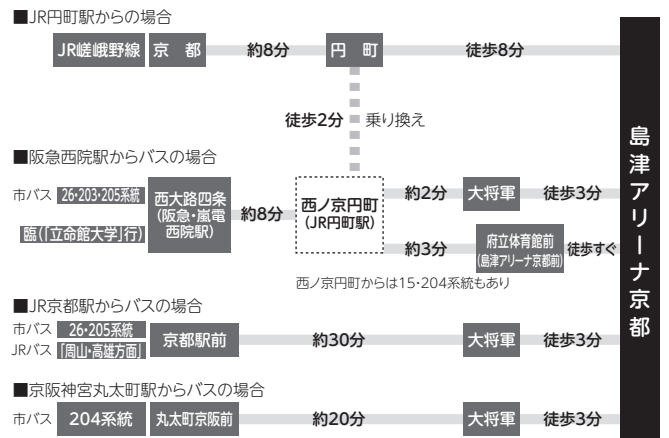
△ = 混雑が予想される。 × = 駐車できない。

▲ = 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