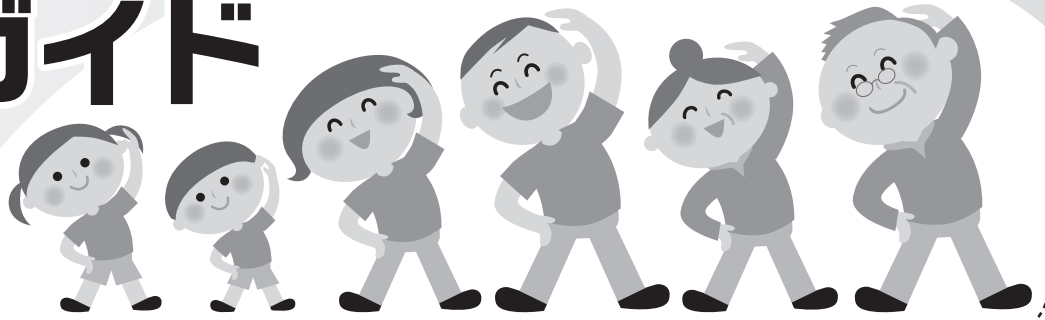


体育館ガイド

2019
6月号



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**6月26日(水)**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	6/8(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	6/9(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 木 金	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			音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズ 木曜は、講師オリジナルの変化(プラス)
			火 木	9:15~10:30			ストレッチポールを使用した運動 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、ソフトエアロやウォーキング
			火	14:00~15:15			ゆるやかな体ほぐし運動

6月のおもな行事

Monthly Schedule

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	全国インターハイ卓球競技大会 2次京都予選	バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	▲
2	日	全国インターハイ卓球競技大会 2次京都予選		○		▲	▲	▲
3	月			○				
4	火	レディース若葉卓球大会 団体リーグ		○	ST・FY			
5	水	休館日						
6	木	バレーボール協議会(夜) リーズ戦③		○	ET・SA+・ST			△
7	金	卓球協議会(夜) 前期リーグ戦①		○	FY・ST			△
8	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)			○			
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)	関西テコンドーオープントーナメント 卓球協議会(夜) 前期リーグ戦②	○		▲	▲	▲
10	月	京私幼PTA右京地区バレーボール大会		○	ST・FY	△	△	
11	火	バレーボール協議会(昼) 前期リーグ戦①	卓球協議会(夜) 前期リーグ戦③	○	ET・SA・SST	▲	▲	▲
12	水	休館日						
13	木	京都オープンレディースバドミントン大会		○	ET・SA+・ST	▲	▲	△
14	金	京都オープンレディースバドミントン大会		○	FY・ST	▲	▲	△
15	土	京都オープンレディースバドミントン大会		○		▲	▲	▲
16	日	全京都障害者総合スポーツ大会 卓球バレー大会	卓球協議会(夜) 前期リーグ戦④	○				
17	月			○	ST・FY			
18	火	近畿地区聾学校卓球大会 Sリーグバレーボール大会		○	ET・SA・SST	▲	▲	△
19	水	近畿地区聾学校卓球大会 Sリーグバレーボール大会	バレーボール協議会(夜) リーズ戦④	○		▲	▲	△
20	木	京私幼PTA左京地区バレーボール大会	京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+・ST	△	△	
21	金			○	FY・ST			
22	土	バスケットボール U18リーグ		○		▲	▲	▲
23	日	バスケットボール U18リーグ		○		▲	▲	
24	月	京私幼PTA上京地区バレーボール大会		○	ST・FY	△	△	
25	火	京都バレーボール同好会 リーズ戦		○	ET・SA・SST	△	△	
26	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30) Sリーグバレーボール大会		○		▲	▲	▲
27	木	京私幼PTA連合会 バレーボール北地区大会		○	ET・SA+・ST	△	△	
28	金			○	FY・ST	△	△	
29	土	少年を明るく育てる京都大会				×	△	
30	日	北区民バレーボールカーニバル		○		▲	▲	△

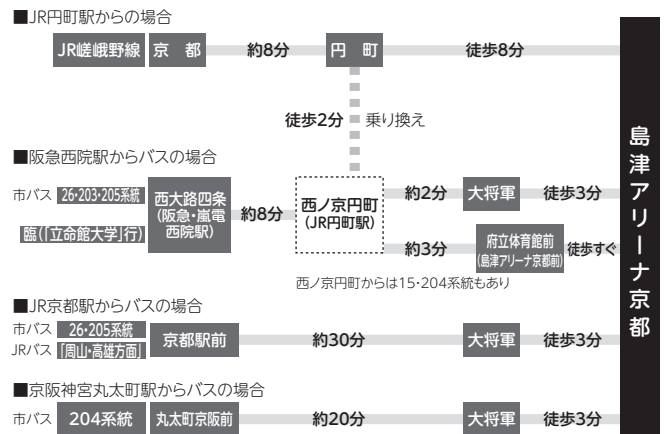
健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イージートレーニング SA:シェイプアップエアロ
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

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