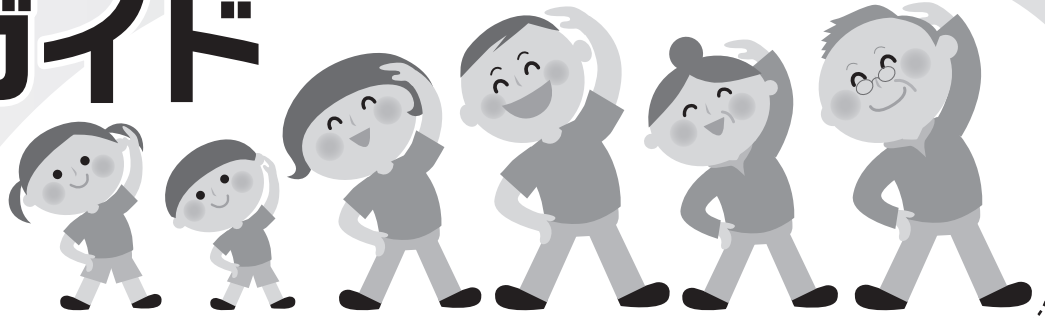


体育館ガイド

2019
9月号



welcome

2019

体育館フェスタ

in 島津アリーナ京都

入場無料

令和元年 9月7日 (土) 9:30~20:00

まゆまるもくろよー! 『フェスタ式典』
13:00
13:40



* 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	9/8 (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	9/18 (水) 9/25 (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。

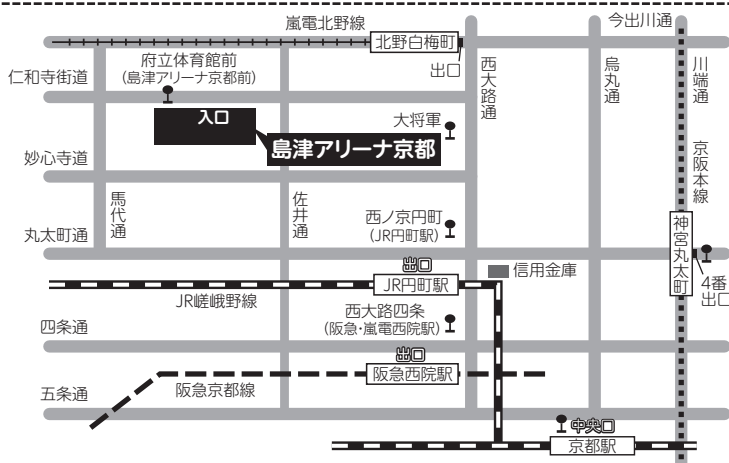
プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
健康体操	300円	毎週	月 木	9:15~10:30 14:00~15:15 10:45~12:00	当日受付	16歳以上の方	各種トレーニングやストレッチ、ウォーキングなど
			月 金	10:45~12:00 9:15~10:30			呼吸法とともにゆっくりと体をほぐしながらポーズをとるなどの体操
			火 木	10:45~12:00			火曜：音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズ 木曜：講師オリジナルの変化（プラス）
			火 木	9:15~10:30			体ほぐしを中心とした簡単なトレーニングやストレッチ、ソフトエアロやウォーキング、ストレッチポールを使用した運動
			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	京都府フットサルリーグ 2部 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	○		▲	▲	△
2	月		○	ST・FY			
3	火		○	ET・SA・SST			
4	水	休館日					
5	木		○	ET・SA+・ST			
6	金		○	FY・ST			
7	土	2019体育館フェスタ (体育館無料開放日)	○				
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	バレーボール協議会 (夜) リーグ戦⑩	○	ET・SA・SST			△
11	水	休館日					
12	木	京都府レディースバドミントン 秋季リーグ戦 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+・ST	▲	▲	
13	金	バレーボールNewリーグ	○	FY・ST	▲	▲	
14	土	パウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	▲
15	日	バドミントン協議会 (夜) 前期リーグ戦	○		▲	▲	▲
16	月	全日本卓球選手権大会ジュニアの部 予選 京都ジュニアバドミントン親子大会	○	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) Sリーグバレーボール大会 バレーボール協議会 (夜) リーグ戦⑪	○		△	△	
19	木	京都府レディースバドミントン 秋季リーグ戦	○	ET・SA+・ST	▲	▲	
20	金		○	FY・ST	▲	▲	
21	土		○		▲	▲	▲
22	日	京都卓球大会 社会人リーグ 団体	○		▲	▲	▲
23	月	中京ソフトバレーボール親睦会「ハチドリカップ」	○	ST・FY	▲	▲	
24	火	京都府レディースバドミントン 秋季リーグ戦	○	ET・SA・SST	▲	▲	
25	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30) 新体力テスト (京都府教育委員会)	○				
26	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	▲	▲	▲
27	金	京都府レディースバドミントン 秋季リーグ戦	○	FY・ST	▲	▲	
28	土		○		▲	▲	△
29	日	フラットカップ フットサル大会 昼夜交流戦卓球大会	○		▲	▲	▲
30	月	京都レディース3Sリーグ卓球大会	○	ST・FY	▲	▲	▲

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