

体育館ガイド

1 2020
月号



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



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	1/12 (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	1/15 (水) 1/22 (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	スマイルトレーニング	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
	フィットネスヨガ体操			木 14:00~15:15			
	シェイプアップエアロ シェイプアップエアロ〈プラス〉			金 10:45~12:00			
				火 10:45~12:00			
	イーリートレーニング			木 9:15~10:30			
SST (すっきりすこやか体操)	火 14:00~15:15						

1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	駐車場利用不可日		
					午前	午後	夜
1	水	休館日					
2	木	休館日					
3	金	休館日					
4	土	Winter Marching Party in Kyoto 2019	○				
5	日		○				
6	月		○	ST・FY			
7	火	テニス協議会(夜)ステップアップセミナー①	○	ET・SA・SST			
8	水	休館日					
9	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+・ST			
10	金		○	FY・ST			
11	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)	○				
12	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	○				
13	月	新日本スポーツ連盟 新春バドミントン大会	○	ST・FY			
14	火	テニス協議会(夜)ステップアップセミナー② Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・SST			
15	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
16	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)リーグ戦⑦	○	ET・SA+・ST			
17	金	京都バレーボール同好会 ランク別大会	○	FY・ST			
18	土	京都市小学校部活動全市交流卓球大会 団体	○				
19	日	京都府フットサルリーグ 順位決定戦 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	○				
20	月		○	ST・FY			
21	火	テニス協議会(夜)ステップアップセミナー③ 京都レディース3Sリーグ卓球大会	○	ET・SA・SST			
22	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
23	木	スポーツ教室・きっずスポーツサークルⅡ② バレーボール協議会(夜)リーグ戦⑩	○	ET・SA+・ST			
24	金	新日本スポーツ連盟 レディースリーグ卓球大会	○	FY・ST			
25	土	北上支部PTAバレーボール交歓会 バウンドテニスパフォーマンス	○				
26	日	中学 U13京都府ブロックバスケットボール交流大会 北区民卓球大会	○				
27	月	北地区バレーボールプラスワン大会	○	ST・FY			
28	火	近畿シニアバドミントン親睦競技大会	○	ET・SA・SST			
29	水	休館日					
30	木		○	ET・SA+・ST			
31	金		○	FY・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

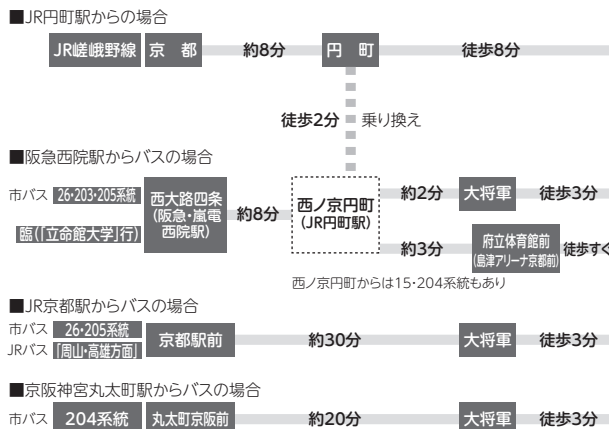
駐車場

駐車場には限りがありますので、大会等開催される時は混雑が予想されます。
できるだけ公共交通機関をご利用していただくようご協力お願いします。
× = 駐車場利用不可日

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