



# 体育館ガイド

10 2020  
月号



## 体育館のご利用にあたって

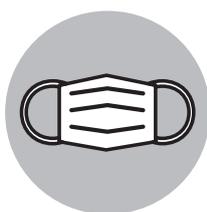
いつも島津アリーナ京都（京都府立体育館）をご利用頂きありがとうございます。

※ホームページにガイドラインを掲載していますので、必ずご一読頂きご来館ください。

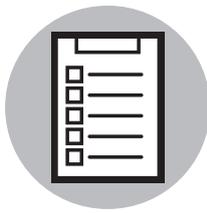
※現在新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を実施することを条件に開館しております。

今後の新型コロナウイルス感染症の状況等により、ご利用内容に変更等が生じることがあります。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

1. 入館していただく条件としてマスクの着用を必ずお願いします。(各主催者様、代表者様はお忘れになった方に渡す予備のマスクを必ずご用意ください。)



2. 入館前にチェックリストのご記入をお願いします。事前にホームページからダウンロード、記入してお越しいただくと、入館がスムーズです。



3. ご利用時はマスクの着用をお願いします。  
\*マスク着用による身体への負荷を考えながらご利用ください。



4. サイレントプレーのご協力をお願い致します。(大声、ハイタッチはご遠慮ください。)



5. 少しでも体調が悪くなられた場合は直ちに活動を中止してください。



6. 飛沫感染防止の為、館内でグループでの会話はご遠慮ください。



以上 皆様のご理解、ご協力を宜しくお願い致します。

## 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
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
			木 14:00~15:15			
			金 10:45~12:00			
フィットネスヨガ体操			月 10:45~12:00			
			金 9:15~10:30			
シェイプアップエアロ シェイプアップエアロ (プラス)		火 10:45~12:00				音楽に合わせて簡単なエアロビクスエクササイズ 木曜は、講師オリジナルの変化 (プラス)
イーリートレーニング		火 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
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

# 10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	木		↑	ET・SA+・ST			
2	金			FY・ST			
3	土	全日本卓球選手権大会ジュニアの部京都府予選 パウンドテニスパフォーマンス	未定				
4	日	新日本スポーツ連盟京都スポーツ祭典バドミントン大会					
5	月	京都バレーボール同好会-NHK杯開会式 中止	↓	ST・FY			
6	火	京都レディース3Sリーグ卓球大会 中止		ET・SA・SST			
7	水	休館日					
8	木	京都府ママさんバレーボール連盟 秋季リーグ戦 中止	↑	ET・SA+・ST			
9	金	Sリーグバレーボール大会 中止		FY・ST			
10	土	スポーツを楽しむ日 中止					
11	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 中止 京都障害者交流卓球大会	未定				
12	月	バドミントン協議会(昼)後期リーグ戦① 中止 新日本スポーツ連盟 メイトリーグ卓球大会	↓	ST・FY			
13	火	バドミントン協議会(昼)後期リーグ戦② 中止 卓球協議会(昼)後期リーグ戦		ET・SA・SST			
14	水	休館日					
15	木	京都バレーボール同好会-NHK杯 中止 バレーボール協議会(夜)リーグ戦⑩	↑	ET・SA+・ST			
16	金			FY・ST			
17	土						
18	日	親睦大運動会 中止 京都府テコンドー選手権大会					
19	月	スポーツ教室I・きっずスポーツサークル④ 中止		ST・FY			
20	火			ET・SA・SST			
21	水	大相撲京都場所 中止					
22	木	第59回レディース3Sリーグ①		ET・SA+・ST			
23	金	第59回レディース3Sリーグ②		FY・ST			
24	土	第3回京都社会人リーグ卓球大会 WT,WR	未定				
25	日	第3回京都社会人リーグ卓球大会 MT,MR					
26	月	スポーツ教室I・きっずスポーツサークル② 中止		ST・FY			
27	火	PTA右京北支部卓球交歓会 中止		ET・SA・SST			
28	水	いきいきスポーツサークル 中止 U15バスケットボール 中学生技術講習会 右京北支部PTAバドミントン交歓会 中止					
29	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト		ET・SA+・ST			
30	金	U15バスケットボール 中学生技術講習会		FY・ST			
31	土	全国高校バスケットボール選手権 京都府予選決勝リーグ	↓				

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

※SA+は都合により休講とさせていただきます。

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をお願いします。

9月1日現在の情報です。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から9月2日以降に中止とされた行事は反映されていません。最新の中止の状況は島津アリーナ京都にお問い合わせください。

## 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