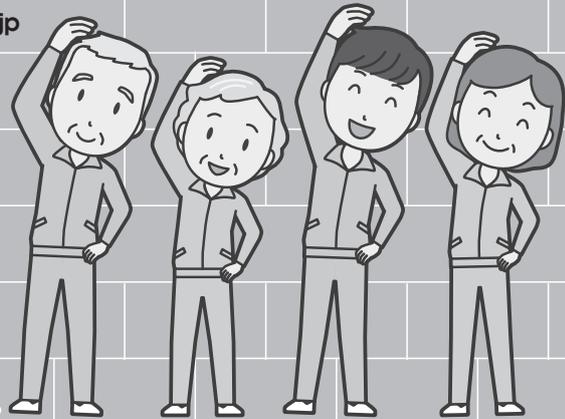
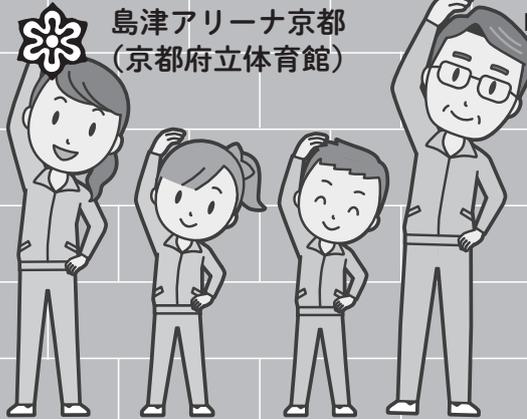


体育館 ガイド

5 2021
月号



ホームページはこちら



健康体操

16歳以上の方が対象
1回 300円

島津アリーナ京都では、皆さんの健康維持・増進に役立つ5種類の健康体操を毎週10回実施しています。当日受付となっておりますのでお気軽にご参加ください。



シェイプアップエアロ

☽ 10:45 ~ 12:00 ㊦ 10:45 ~ 12:00
音楽に合わせた簡単なエアロビクスエクササイズで健康づくり

スマイルトレーニング

月 9:15 ~ 10:30 ㊦ 14:00 ~ 15:15
金 10:45 ~ 12:00
各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなどで健康づくり

イーリートレーニング

☽ 9:15 ~ 10:30 ㊦ 9:15 ~ 10:30
体ほぐしの運動を中心とした簡単なトレーニングやストレッチで健康づくり

フィットネスヨガ体操

月 10:45 ~ 12:00 金 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ことで健康づくり

すっきりすこやか体操

☽ 14:00 ~ 15:15
ゆるやかな体ほぐしの運動で心と体をすっきりリフレッシュに

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

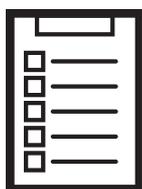
*大規模行事実施等により、お休みすることがあります。
(体育館HPや体育館掲示板等をご覧ください。)

*室内用シューズ、ストレッチマット消毒用ティッシュ、タオル等をご持参ください。
*健康体操開始後の途中参加はできません。(時間に余裕を持ってお越しください。)
*スポーツ振興事業参加回数券【11枚綴り3,000円】が使用できます。

マスク着用



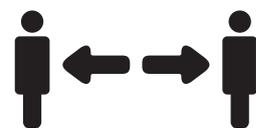
チェックリスト



検温と消毒



ソーシャル ディスタンス



※現在トレーニングルームは利用制限を実施しています。詳細はホームページをご覧ください。
※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、ご利用内容に変更等が生じることがあります。

5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	土	高槻市中学校春季総合体育大会 卓球競技 バドミントン大会	×				
2	日	インターハイ一次予選 卓球 バドミントン大会	×				
3	月	インターハイ一次予選 卓球	夜 ×	ST・FY			
4	火	インターハイ一次予選 卓球	午前 ×	ET・SA・SST			
5	水	休館日					
6	木	京の子ども大会 京都バレーボール大会	午前 ×	ET・SA・ST			
7	金		夜 ×	FY・ST			
8	土	スポーツを楽しむ日 中止	×				
9	日	シニアスポーツ 障害者スポーツのつどい 中止 全国・西日本ホープス卓球大会 京都府予選団体	×				
10	月	京都府レディースシニアバドミントン大会	夜 ×	ST・FY			
11	火	全国ママさんバレーボール大会 府予選会	午前 ×	ET・SA・SST			
12	水	休館日					
13	木	バレーボール協議会(夜) 前期リーグ戦① 全国レディース大会 京都予選シニア大会	午前	ET・SA・ST			
14	金	新日本スポーツ連盟 メイトリーグ卓球大会	夜	FY・ST			
15	土	全国ママさんバレーボール大会 府予選会	×				
16	日	少林寺拳法京都府大会	×				
17	月	バレーボール協議会(昼)ステップアップセミナー 審判講習会	夜	ST・FY			
18	火	FFリーグ 卓球大会	午前	ET・SA・SST			
19	水	いさいぎスポーツサークル バレーボール協議会(夜) 前期リーグ戦②	夜				
20	木	近畿レディースバドミントン競技大会	午前	ET・SA・ST			
21	金		夜	FY・ST			
22	土	社会人リーグ 卓球大会 T・R	×				
23	日	京都障害者交流卓球大会	×				
24	月	バレーボールNewリーグ	夜	ST・FY			
25	火		午前	ET・SA・SST			
26	水		夜				
27	木	バレーボール協議会(昼) 前期リーグ戦③	午前	ET・SA・ST			
28	金		夜	FY・ST			
29	土	卓球 バドミントン協議会ステップアップセミナー	×				
30	日	バドミントン協議会(夜) 前期リーグ戦	×				
31	月	バレーボール協議会(昼) 前期リーグ戦④	夜	ST・FY			

トレーニングルームの利用時間帯について 午前…10:00~13:00 夜…18:00~20:00 となります。最新のご利用時間等はHPをご確認ください。

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

駐車場 SST:すっきりすこやか体操

健康体操等 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。

4月5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4月6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。

(4月27日現在)

交通案内



アクセス

出発地	所要時間	乗り換え	徒歩時間
JR丹波町からの場合	約8分	丹波町	徒歩8分
阪急西院駅からバスの場合	約8分	西ノ京内町 (JR丹波町)	徒歩3分
JR京都駅からバスの場合	約30分	京都駅前	徒歩3分
京阪神宮丸太町駅からバスの場合	約20分	丸太町京阪前	徒歩3分

※ 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 京都市北区大將軍庫町
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