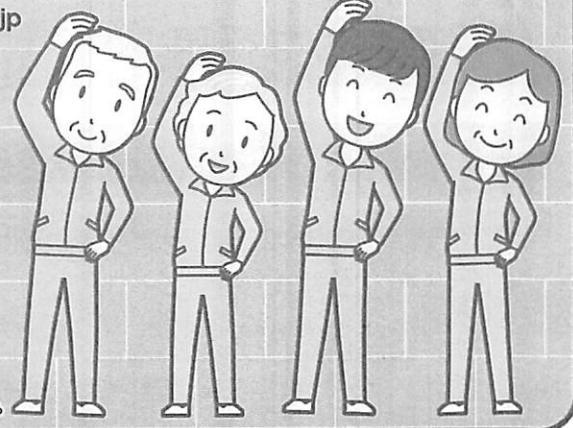
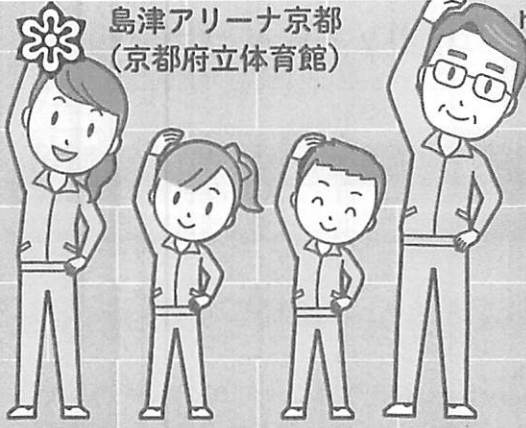


体育館 ガイド

6 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

☎ 9:15 ~ 10:30 ㊟ 14:00 ~ 15:15
㊟ 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

イージートレーニング

☎ 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

☎ 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	イージートレーニング	シェイプアップエアロ		すっきりすこやか体操
水				
木	イージートレーニング	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。

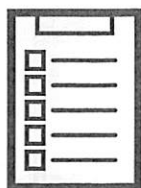
*健康体操開始後の途中参加はできません。(時間に余裕を持ってお越しください。)

*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



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	火		午前	ET-SA-SST			
2	水	休館日					
3	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	午前	ET-SA-ST			
4	金		夜	FY-ST			
5	土	少年を明るく育てる京都大会 卓球協議会(夜)前期リーグ戦①	×				
6	日	インターハイ二次予選 卓球 男女学校対抗決勝リーグ	×				
7	月	京私幼PTA上京地区バレーボール大会 京都府私立幼稚園中京地区バレーボール大会	夜	ST-FY			
8	火	卓球協議会(夜)前期リーグ戦②	午前	ET-SA-SST			
9	水	休館日					
10	木	京都レディース若葉卓球大会	午前	ET-SA-ST			
11	金	京都市教育委員会合同球技大会	夜	FY-ST			
12	土	スポーツを楽しむ日 中止 シニアスポーツデー 中止 障害者スポーツのつどい	×				
13	日	関西テコンドーオープントーナメント 中止 卓球協議会(夜)前期リーグ戦③	×				
14	月	京都バレーボール同好会バレーボール大会	夜	ST-FY			
15	火	京私幼PTA右京地区バレーボール大会 いきいきスポーツサークル	午前	ET-SA-SST			
16	水	バレーボール協議会(夜)前期リーグ戦④ 卓球協議会(夜)前期リーグ戦④	夜				
17	木	京都オープンレディースバドミントン大会	午前	ET-SA-ST			
18	金	京都オープンレディースバドミントン大会	夜	FY-ST			
19	土	京都オープンレディースバドミントン大会	×				
20	日	全国七大学総合体育バスケットボール大会	×				
21	月	全国七大学総合体育バスケットボール大会	夜	ST-FY			
22	火	全国七大学総合体育バスケットボール大会	午前	ET-SA-SST			
23	水	全国七大学総合体育バスケットボール大会	夜				
24	木	全国七大学総合体育バスケットボール大会	午前	ET-SA-ST			
25	金	近畿高等学校バスケットボール選手権大会	夜	FY-ST			
26	土	近畿高等学校バスケットボール選手権大会	×				
27	日	近畿クラブ6人制バレーボール選手権大会	×				
28	月	バレーボール協議会(昼)前期リーグ戦③ 中止 京都私立幼稚園連合会バレーボール北地区大会 中止	夜	ST-FY			
29	火	全日本大学総合卓球選手権大会 バレーボール協議会(夜)前期リーグ戦④ 卓球協議会(昼)前期リーグ戦	午前	ET-SA-SST			
30	水	休館日					

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:イーゼートレーニング SA:シェイプアップエアロ
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。

5月6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5月7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

■JR円町駅からの場合

JR嵯峨野線 京都 約8分 円町 徒歩8分

徒歩2分 乗り換え

■阪急西院駅からバスの場合

市バス 26・203・205系統 西大路四条(阪急・嵐電 西院駅) 約8分
西ノ京円町(JR円町駅) 約2分 大将軍 徒歩3分
西ノ京円町からは15・204系統もあり
西ノ京円町 約3分 府立体育館前(島津アリーナ京都前) 徒歩すぐ

■JR京都駅からバスの場合

市バス 26・205系統 京都駅前 約30分 大将軍 徒歩3分
JRバス 嵐山・高麗方面

■京阪神宮丸太町駅からバスの場合

市バス 204系統 丸太町京阪前 約20分 大将軍 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 京都市北区大将軍烏司町
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