

体育館 ガイド

7 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。

運動強度 ↑高 ↓低	シェイプアップエアロ	9:15	10:30	10:45	12:00	14:00	15:15
	☑ 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	月	スマイルトレーニング		フィットネスヨガ体操		
	スマイルトレーニング	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
	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	水					
	イーリートレーニング	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
	☑ 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	金	フィットネスヨガ体操		スマイルトレーニング		
	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						

*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。

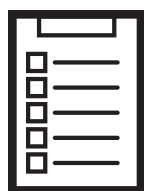
*健康体操開始後の途中参加はできません。(時間に余裕を持ってお越しください。)

*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



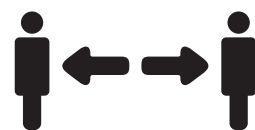
チェックリスト



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。

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	全日本大学総合卓球選手権大会	午前	ET・SA・ST			
2	金	全日本大学総合卓球選手権大会	夜	FY・ST			
3	土	全日本大学総合卓球選手権大会	×				
4	日	全日本大学総合卓球選手権大会	×				
5	月	新日本スポーツ連盟 KTリーグ卓球大会	夜	ST・FY			
6	火	FFリーグ 卓球大会	午前	ET・SA・SST			
7	水	休館日					
8	木	バレーボール協議会(夜) 前期リーグ戦⑤ 京都バレーボール同好会	午前	ET・SA・ST			
9	金	京私幼PTA連合会バレーボール大会 中止	夜	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 第50回京都府社会人卓球選手権大会(個人・団体) 兼近畿選手権予選	×				
12	月	全国理美容学生技術大会近畿地区大会 理美容技術コンテスト	夜	ST・FY			
13	火	京都オープン近府県レディース卓球大会	午前	ET・SA・SST			
14	水	休館日					
15	木	バレーボールNewリーグ 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	午前	ET・SA・ST			
16	金		夜	FY・ST			
17	土	近畿高等学校剣道大会	×				
18	日	近畿高等学校剣道大会	×				
19	月		夜	ST・FY			
20	火		午前	ET・SA・SST			
21	水	いきいきスポーツサークル 中止	夜				
22	木	全日本9人制バレーボール総合選手権大会京都府予選会	午前	ET・SA・ST			
23	金	京都市中学生ダブルス大会	夜	FY・ST			
24	土	京都障害者フライングディスク大会2021 中止 パウンドテニスパフォーマンス向上会	×				
25	日	京都障害者総合スポーツ大会総合開会式・卓球バレー大会	×				
26	月		夜	ST・FY			
27	火	バレーボール協議会(夜) 前期リーグ戦⑥	午前	ET・SA・SST			
28	水	いきいきスポーツサークル 中止	夜				
29	木	京都府中学校総合体育バスケットボール大会	午前	ET・SA・ST			
30	金	京都府中学校総合体育バスケットボール大会	夜	FY・ST			
31	土	パウンドテニスパフォーマンス向上会	×				

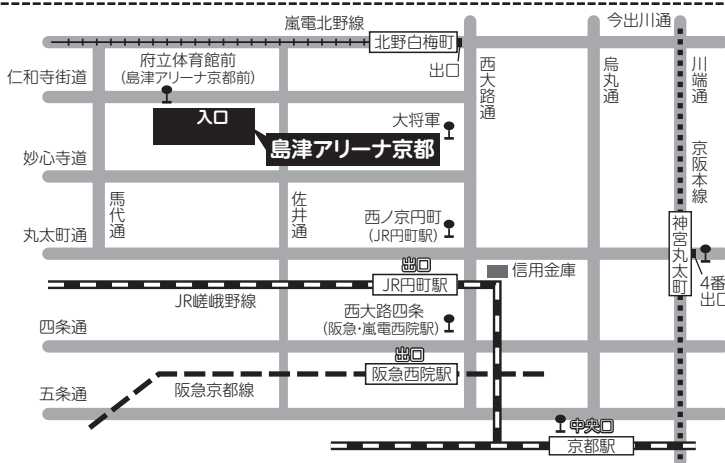
トレーニングルームの利用時間帯について 午前…10:00～13:00 夜…18:00～20:00 となります。最新のご利用時間等はHPをご確認ください。

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जी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をお願いします。

6月3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6月4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山崎駅からの場合		JR嵯峨野線 京 都	約8分	円 町	徒歩8分
■阪急西院駅からバスの場合		市バス 26・203系統 西大路四条 (阪急・嵐電 西院駅)	約8分	西ノ京町 (JR山崎駅)	約2分
		臨(立命館大学)行		約3分	大将軍 徒歩3分
■JR京都駅からバスの場合		市バス 26・205系統 JRバス 周山・高雄方面	約30分	京都駅前	大将軍 徒歩3分
■京阪神宮丸太町駅からバスの場合		市バス 204系統	約20分	丸太町京阪前	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