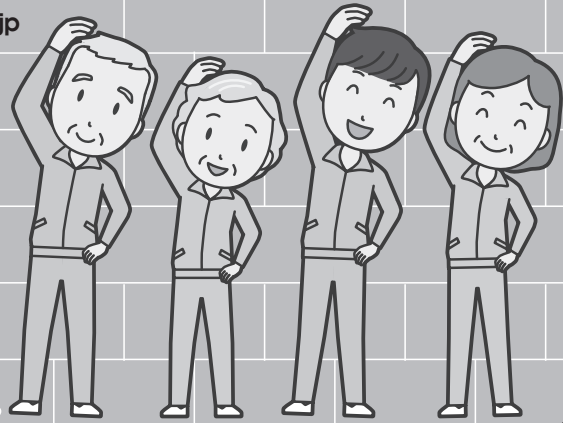
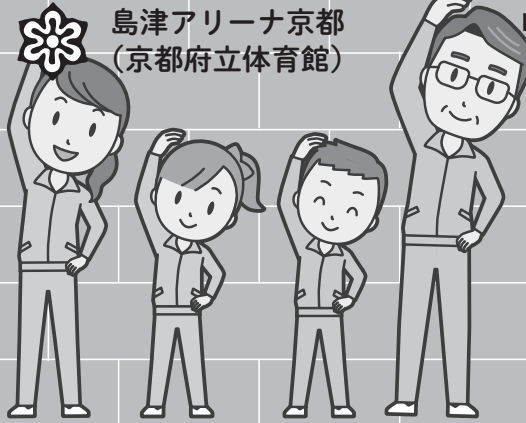


体育館 ガイド

1 2022
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

全てのプログラム
当日受付です。

島津アリーナ京都では、府民の健康維持と増進に向けた活動として、5種類の健康体操を実施しています。お気軽に、ご参加ください。

	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			

(体育館ホームページや掲示板などご確認ください。)

シェイプアップエアロ

音楽に合わせた簡単なエアロビクスエクササイズ

スマイルトレーニング

各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなど

イーリートレーニング

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

フィットネスヨガ体操

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

すっきりすこやか体操

ゆるやかな体ほぐしの運動で心と体をすっきり

※大規模行事実施等により、お休みすることがあります。

(体育館ホームページや掲示板などご確認ください。)

※室内用シューズ、タオル、ストレッチマット消毒用ティッシュをご持参ください。

※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が使用できます。【11枚綴り3,000円】

感染症対策に
ご協力ください!!

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	休館日					
2	日	休館日					
3	月	休館日					
4	火	テニス協議会(夜) ステップアップセミナー①	午前	ET-SA-SST			
5	水	休館日					
6	木		午前	ET-SA-ST			
7	金	新日本スポーツ連盟 メイトリーグ卓球大会	夜	FY-ST			
8	土	スポーツを楽しむ日 中止	×				
9	日	シニアスポーツデー・障害者スポーツのつどい 中止 北区民卓球大会	×				
10	月	新日本スポーツ連盟 新春バドミントン大会	夜	ST-FY			
11	火		午前	ET-SA-SST			
12	水	休館日					
13	木	スポーツ教室Ⅱ①・げんきっず① 中止 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	午前	ET-SA-ST			
14	金	京都レディース3Sリーグ卓球大会	夜	FY-ST			
15	土	京都府高等学校バドミントン新人大会	×				
16	日	近畿高等学校バスケットボール新人大会 京都府予選	×				
17	月		夜	ST-FY			
18	火	バレーボール協議会(夜) 後期リーグ戦⑦	午前	ET-SA-SST			
19	水	いきいきスポーツサークル 中止	夜				
20	木		午前	ET-SA-ST			
21	金	近畿高等学校空手道大会 中止	夜	FY-ST			
22	土	近畿高等学校空手道大会 中止	×				
23	日	近畿高等学校空手道大会 中止	×				
24	月	京都バレーボール同好会 中止	夜	ST-FY			
25	火		午前	ET-SA-SST			
26	水	いきいきスポーツサークル 中止	夜				
27	木	スポーツ教室Ⅱ②・げんきっず② 中止	午前	ET-SA-ST			
28	金	京都私立幼稚園連合会 北地区バレーボールプラスワン大会	夜	FY-ST			
29	土		×				
30	日	バドミントンS/Jリーグ 京都大会	×				
31	月		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
SST：すっきりすこやか体操

駐車場

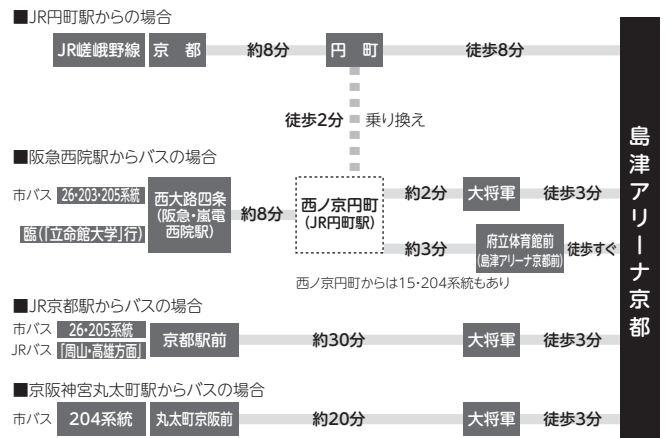
駐車場には限りがありますので、大会等開催される時は混雑が予想されます。できるだけ公共交通機関をご利用していただくようご協力をお願いします。

11月26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11月27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。