

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2023
3月号

<http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp/>

ホームページはこちら



みんなでスポーツ!!

「シニアスポーツデー」3/12 (土)

- 対象 60歳以上の方 ●参加料 200円
- 内容 血圧測定後、全員で体操、その後に卓球など各種スポーツを体験。
看護師が常駐していますので安心して御参加ください。
- 時間 10:00 ~ 11:30



「いきいきスポーツサークル」3/15 (水)・3/22 (水)

- 対象 18歳以上の方 (高校生不可) ●参加料 300円
- 内容 全員で体操やストレッチ・簡単なトレーニング。その後にバドミントン・卓球・ソフトバレーボールの中から好きな種目を選んで活動。
- 時間 受付 9:00 ~ 活動 9:30 ~ 11:30 ※活動後、全員で後片付け



※トレーニングウェア、室内用運動靴を準備してください。

※ラケットがあればお持ちください。(いきいきスポーツサークルは有料ですが、貸し出し用ラケットがあります。)

※いきいきスポーツサークルは、便利でお得な共通回数券も利用できます。

※入館の際、必ず「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」をご記入ください。

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
スポーツを楽しむ日	300円	3/11(土)	9:30 ~ 12:30	9:30 ~	当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	小学生以上 (小学生未満は保護者同伴) バドミントン、卓球、トランポリン、バレーボール、ミニバスケットボールなど好きな種目を選んで参加できます。
			13:00 ~ 16:00	13:00 ~		
			17:00 ~ 20:00	17:00 ~		
障害者スポーツのつどい	無料	3/12(日)	13:30 ~ 16:00	13:00 ~	事前申込み制 障害者とその家族及び介助者	卓球バレー、風船バレー、トランポリン、ビームライフルなど様々な運動を体験

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容
健康体操	300円	毎週	月 9:15 ~ 10:30	当日受付	15歳以上の方 (中学生不可)	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			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などの体操
			金 10:45 ~ 12:00			正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える運動
			月 10:45 ~ 11:45			音楽に合わせた簡単なエアロビクスエクササイズ
			金 9:30 ~ 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
			火 10:45 ~ 11:45			ゆるやかな体ほぐし運動
			火 9:15 ~ 10:30			
すっきりすこやか体操			火 14:00 ~ 15:15			

※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、ご利用内容に変更が生じることがあります。

3月のおもな行事

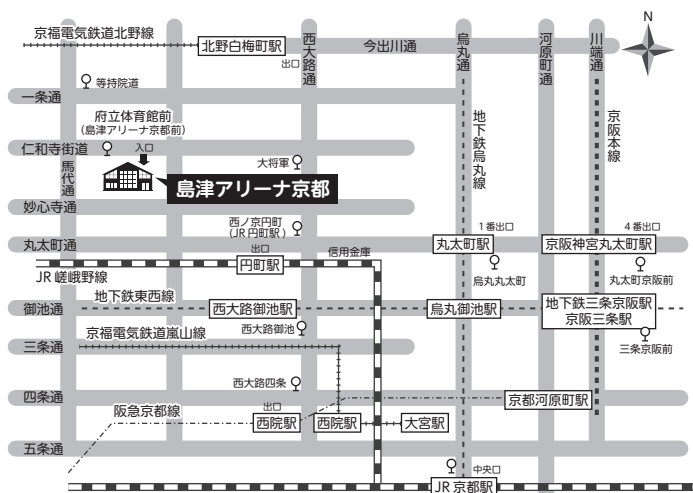
Monthly Schedule

日	曜	3月 行事予定表	トレーニング ルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	水	休館日					
2	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト「京都きっず」育成プログラム	午前	ET・SA・ST			
3	金		夜	FP・ST			
4	土	パフォーマンス向上会 バウンドテニス 京都フェニックス杯 バasketボール	午前				
5	日	PartyParty バドミントン交流会 館登録卓球協議会(夜) 昼夜交流戦	午前				
6	月		夜	ST・FY			
7	火		午前	ET・SA・SST			
8	水	休館日					
9	木	京都レディース 3S とんとんでリーグ卓球大会(団体リーグ)	午前	ET・SA・ST			
10	金	メイトリーグ卓球大会	夜	FP・ST			
11	土	スポーツを楽しむ日	午前				
12	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 京都フェニックス壮行試合 バasketボール 6人制バレーボール大会	午前				
13	月		夜	ST・FY			
14	火		午前	ET・SA・SST			
15	水	いきいきスポーツサークル	夜				
16	木		午前	ET・SA・ST			
17	金		夜	FP・ST			
18	土	京都府バスケボール協会 U18DC	午前				
19	日	西日本医歯薬科学生ハンドボール選手権大会 中京区バドミントン大会	午前				
20	月	西日本医歯薬科学生ハンドボール選手権大会	夜	ST・FY			
21	火	西日本医歯薬科学生ハンドボール選手権大会	午前	ET・SA・SST			
22	水	いきいきスポーツサークル	夜				
23	木		午前	ET・SA・ST			
24	金		夜	FP・ST			
25	土	京都府フットサルリーグ パフォーマンス向上会 バウンドテニス	午前				
26	日		午前				
27	月	全国中学生空手道選抜大会	夜	ST・FY			
28	火	全国中学生空手道選抜大会	午前	ET・SA・SST			
29	水	休館日					
30	木		午前	ET・SA・ST			
31	金		夜	FP・ST			

ST : スマイルトレーニング FY : フィットネスヨガ体操
健康体操 ET : イージートレーニング FP : フィットネスピラティス
SST : すっきりすこやか体操 SA : シェイプアップエアロ

1月27日現在の情報です。新型コロナ感染拡大防止の観点から1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

京都駅	JR 嵯峨野線: 約8分	円町駅	徒歩: 約8分
		西ノ京円町 (JR 円町駅)	市バス: 約2分
		バス: 約30分	
		市バス: 26/205 系統、JR バス: 周山・高雄方面	
大將軍	西大路御池 (地下鉄西大路御池駅)	市バス: 約6分	徒歩3分
		市バス: 26/203/205 系統	
	丸太町京阪前 (京阪神宮丸太町駅)	市バス: 約20分	
西大路四条 (阪急西院・嵐電西院駅)		市バス: 約8分	
		市バス: 26/203/205 系統	
		市バス: 約10分	
		臨: 立命館大学前行	府立体育館前 (島津アリーナ京都前)

※駐車場に限りがありますので、公共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ので、予めご了承ください。

【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



ホームページは
こちらのQRコードを
読み取りください。