

体育館ガイド

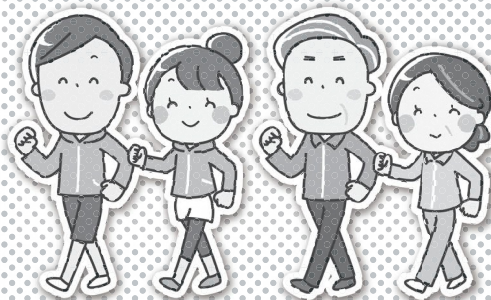


島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2023
8月号

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

ホームページはこちら



集まれ!! 「げんきっず」



8月16日(水)
開催!

時 間 14:00 ~ 16:00

場 所 第1競技場

対 象 小学校1年生・2年生・3年生
(保護者の方も一緒に参加していただけます。)

申込方法 当日会場にて受付

参加料 300円

内 容

自由遊びや身体活動を通じて、スポーツに
親しみきっかけ作りを行います。



★4年ぶりの開催予定となります★

9月9日(土)
9:30~20:00
入場無料

体育館フェスタ2023
in 島津アリーナ京都

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	8/12(土)	9:30 ~ 12:30 13:00 ~ 16:00 17:00 ~ 20:00	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。その他ファミリーエリアもあります。
シニアスポーツデー	200円	8/13(日)	10:00 ~ 11:30	9:15 ~	60歳以上の方	血圧測定後、全員で体操を行い、卓球など各種スポーツを体験。(看護師が常駐)
障害者スポーツのつどい	無料	8/13(日)	13:30 ~ 16:00	13:00 ~	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
いきいきスポーツサークル	300円	8/16(水) 8/23(水)	9:30 ~ 11:30	9:00 ~	18歳 以上の方	健康づくりの体操やトレーニングを参加者全員で実施した後、卓球、バドミントン、ソフトバレーボールなど好きな種目を体験

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容
スマイルトレーニング	300円	毎週	月 9:15 ~ 10:30 木 14:00 ~ 15:15 金 10:45 ~ 12:00	当日受付	15歳 以上の方 (中学生不可)	各種トレーニング、ストレッチング、ウォーキングなどで健康体力づくりを行います。
フィットネスヨガ体操			月 10:45 ~ 11:45			呼吸法とともにゆっくりと体をほぐしながら、無理なく柔軟性や筋力を養う体操を行います。
フィットネスピラティス			金 9:30 ~ 10:30			正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える運動を行います。
シェイプアップエアロ			火 10:45 ~ 11:45			初心者・初級者向けのエアロビクスエクササイズを行います。
イーリートレーニング			火 9:15 ~ 10:30			主にトレーニング初心者や中高年を対象に、道具を使用した運動やソフトエアロ、ウォーキングなど軽めの運動を行います。
すっきりすこやか体操			火 14:00 ~ 15:15			主に高齢者を対象に、ウォーキング、ストレッチ、軽い筋トレなど、緩やかな体操を行います。

8月のおもな行事

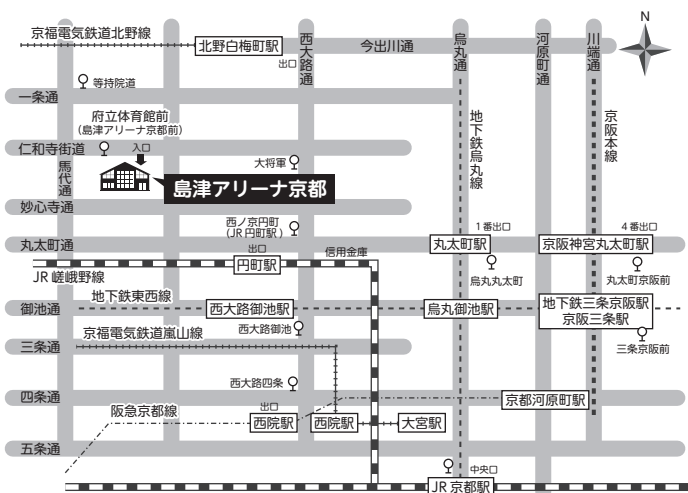
Monthly Schedule

日	曜	8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	火	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	○	ET・SA・SST			
2	水	休館日					
3	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 京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	○	ET・SA・ST			
4	金	全国ホープス西日本ブロック卓球大会	○	FP・ST			
5	土	全国ホープス西日本ブロック卓球大会	○				
6	日	全国ホープス西日本ブロック卓球大会	○				
7	月	京都府高体連普及指導講習会（バドミントン）	○	ST・FY			
8	火	部活フェス	○	ET・SA・SST			
9	水	休館日					
10	木		○	ET・SA・ST			
11	金	EVERCUP（バレーボール） ZEROCUP（バスケットボール）	○	FP・ST			
12	土	スポーツを楽しむ日	○				
13	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 6人制バレーボール大会	○				
14	月	西日本医科学学生総合体育大会バドミントン競技	○	ST・FY			
15	火	西日本医科学学生総合体育大会バドミントン競技	○	ET・SA・SST			
16	水	いきいきスポーツサークル（午前）、げんきっず（午後）	○				
17	木	部活フェス	○	ET・SA・ST			
18	金	全国卓球選手権大会予選会卓球大会	○	FP・ST			
19	土	近畿ヤングクラブ連盟 U-14 男女交流大会（バレーボール）	○				
20	日	中京オープンバドミントン大会	○				
21	月	部活フェス	○	ST・FY			
22	火	部活フェス	○	ET・SA・SST			
23	水	いきいきスポーツサークル	○				
24	木	京都府小学生つな引き大会 館登録バレーボール協議会（夜の部）リーグ戦	○	ET・SA・ST			
25	金		○	FP・ST			
26	土	極真祭（空手）	○				
27	日	極真祭（空手）	○				
28	月		○	ST・FY			
29	火		○	ET・SA・SST			
30	水	休館日					
31	木	京都オープンレディース卓球大会兼近畿ブロック大会京都府予選	○	ET・SA・ST			

健康体操 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 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

6月26日現在の情報です。最新の情報は、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
		西大路御池 (地下鉄西大路御池駅)	市バス：約6分 市バス：26/203/205 系統
丸太町駅	丸太町京阪前 (京阪神宮丸太町駅)	市バス：約20分 市バス：204 系統	大將軍 徒歩3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	府立体育館前 (島津アリーナ京都前) すぐ

※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。