

体育館ガイド

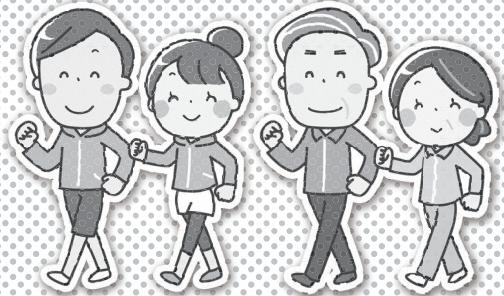


島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2023
10月号

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

ホームページはこちら



「1期スポーツ教室」 「きっずスポーツサークル」



開催日 10月6日、13日、20日、27日、11月10日、17日 (毎週金曜日)

申込期間 9月11日(月)～20日(水)

事業名	1期スポーツ教室		きっずスポーツサークル
	初心者コース	経験者コース	
場 所	参加料：各コース 3,060 円		参加料：1,530 円
対 象	18 歳以上の方		小学 1・2 年生
時 間	9:30～11:45	13:15～15:30	16:00～17:00
申込方法 WEB 又ははがき	記載内容(入力内容) 「スポーツ教室希望」、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、希望種目・コース(両コース希望の場合は併記)		記載内容(入力内容) 「きっずスポーツサークル希望」、本人の氏名(フリガナ)、学校名、学年、保護者氏名(フリガナ)、郵便番号、住所、電話番号、保護者参加の有無
内 容	基本的な技術習得を中心に行ない、ラリーや簡単なゲームを楽しみます。		各種ボールゲームや遊びを通して、身体を動かすことに慣れ親しみます。
第1競技場 (メインアリーナ)	バドミントン・卓球 テニス・バウンドテニス ソフトバレー	バドミントン・卓球 テニス・トランポリン	※バウンドテニス・トランポリンは 経験を問いません。
第2競技場 (サブアリーナ)	バレーボール	バレーボール	

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	10/7(土)	9:30～12:30 13:00～16:00 17:00～20:00	9:30～ 13:00～ 17:00～	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)
シニアスポーツデー	200 円	10/8(日)	10:00～11:30	9:15～		60歳以上の方
障害者スポーツのつどい	無料		13:30～16:00	13:00～		障害者とその 家族、介助者
いきいきスポーツサークル	300 円	10/25(水)	9:30～11:30	9:00～		18歳 以上の方

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 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。
			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。
			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。
			火木 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。
			火木 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。
			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。

10月のおもな行事

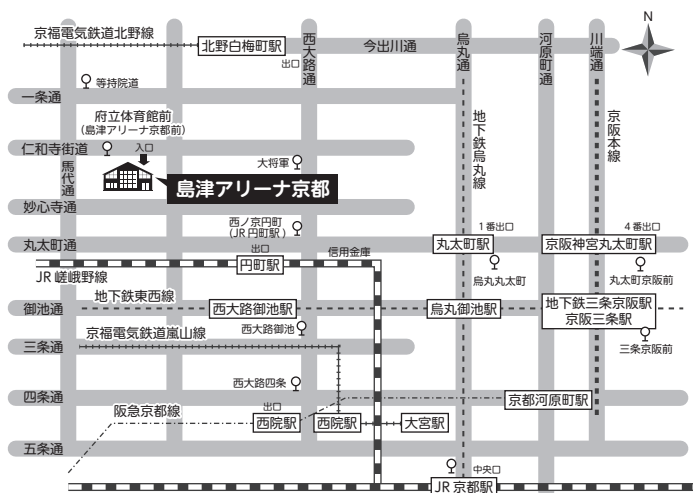
Monthly Schedule

日	曜	10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	日	天皇杯皇后杯全日本バレーボール選手権大会近畿ブロックラウンド	○				
2	月	ピックルボール京都オープン	○	ST・FY			
3	火	京都府私立幼稚園中京地区バレーボール大会	○	ET・SA・SST			
4	水	休館日					
5	木	京都府ママさんバレーボール連盟秋季リーグ 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	○	ET・SA・ST			
6	金	スポーツ教室1期①、きっずスポーツサークル①	○	FP・ST			
7	土	スポーツを楽しむ日	○				
8	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 京都府民総体卓球競技（マスターズの部）	○				
9	月	京都スポーツ祭典バドミントン大会	○	ST・FY			
10	火	京都府ママさんバレーボール連盟秋季リーグ	○	ET・SA・SST			
11	水	休館日					
12	木	館登録バドミントン協議会（昼の部）ステップアップセミナー	○	ET・SA・ST			
13	金	スポーツ教室1期②、きっずスポーツサークル②	○	FP・ST			
14	土		○				
15	日	京都府高等学校総合文化祭吹奏楽部門マーチングバンドの部	○				
16	月			ST・FY			
17	火	館登録卓球協議会（昼の部）後期リーグ戦 館登録バレーボール協議会（夜の部）後期リーグ戦	○	ET・SA・SST			
18	水		○				
19	木	大相撲京都場所秋巡業	×	×			
20	金	スポーツ教室1期③、きっずスポーツサークル③	○	FP・ST			
21	土	全日本卓球選手権大会一般京都府予選（男女ダブルス・混合ダブルス）	○				
22	日	京都ジュニア年齢別卓球選手権大会ホープスの部（兼全国オープン大会京都府予選） 全日本卓球選手権大会一次予選（男女シングルス）	○				
23	月	京都レディース3Sリーグ卓球大会（団体リーグ）	○	ST・FY			
24	火	京私幼PTA連合会バレーボール大会	○	ET・SA・SST			
25	水	いきいきスポーツサークル	○				
26	木	NHK杯バレーボール大会 Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・ST			
27	金	スポーツ教室1期④、きっずスポーツサークル④	○	FP・ST			
28	土		○				
29	日	京都ジュニア年齢別卓球選手権大会カデットの部（兼全国オープン大会京都府予選）	○				
30	月	NHK杯バレーボール大会 Sリーグバレーボール大会	○	ST・FY			
31	火	クラス別卓球大会	○	ET・SA・SST			

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

8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	
大和国府	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		
	市バス: 204 系統		
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		
府立体育館前 (島津アリーナ京都前)	市バス: 約10分		
	臨: 立命館大学前行		

※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。