

体育館ガイド

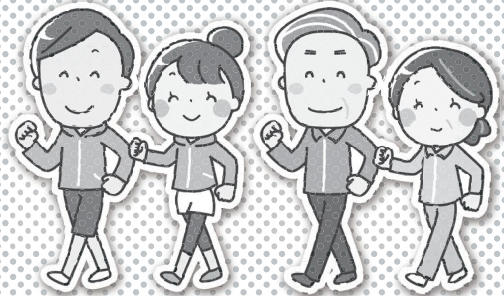


島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

1 2024
月号

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

ホームページはこちら



気軽にスポーツが楽しめます！ 島津アリーナ京都にお越しください！！

「スポーツを楽しむ日」 1月13日(土)

参加料
300円

バドミントンや卓球、バレーボールやバスケットボールなど、様々なスポーツが楽しめます。子どもたちも楽しめるトランポリンや跳び箱運動にマット運動、フリースペースではフラフープやボール等で楽しめます。



(小学生未満は保護者同伴)

第1競技場 (メインアリーナ)	9:30～12:30	13:00～16:00		17:00～20:00
	バドミントン 卓球 トランポリン 幼児用トランポリン	 バドミントン 卓球 トランポリン 幼児用トランポリン		バドミントン 卓球 トランポリン 幼児用トランポリン
第2競技場 (サブアリーナ)	9:30～12:30	13:00～14:30	14:30～16:00	17:00～20:00
	バレーボール 跳び箱運動 マット運動 フリースペース	バレーボール 跳び箱運動 マット運動 フリースペース	ミニバスケットボール 跳び箱運動 マット運動 フリースペース	バスケットボール

「生涯スポーツ講習会」 2月4日(日) 14:00～16:00

第3会議室

- ◎ 内 容：これからトレーニングを始めたい人、
トレーニングの仕方やコンディショニングを学びたい人向けに！
- ◎ 講 師：島本 和弥(しまもと かずや)氏 (株)按幸堂和漢堂鍼灸所整骨院
- ◎ テー マ：「インナーマッスル*の重要性和自宅出来るトレーニング」
※身体の深いところにある筋肉群
- ◎ 受講料：1,020円
- ◎ 定 員：20名(18歳以上)



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
シニアスポーツデー	200円	1/14(日)	10:00～11:30	当日受付 開始時刻までに 1階受付まで お越しください。	60歳以上の方	血圧測定後、全員で体操、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		14:00～16:00		障害者とその 家族、介助者	卓球バレー、車イスハンドボール、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	1/17(水) 1/24(水)	9:30～11:30		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
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、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。
			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、無理なく柔軟性と筋力を養う体操を行います。
			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を行います。
			月 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。
			金 9:30～10:30			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。
			火木 10:45～11:45			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。
			火木 9:15～10:30			
すっきりすこやか体操		火	14:00～15:15			

1 月のおもな行事

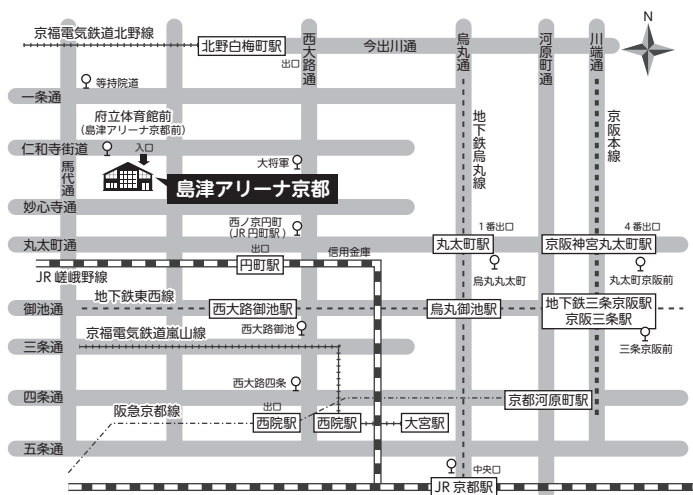
Monthly Schedule

日	曜	1 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	月	休館日					
2	火	休館日					
3	水	休館日					
4	木		○	ET・SA・ST			
5	金	第一ブロックドッジボールフェスティバル	○	FP・ST			
6	土	Winter Marching Party in KYOTO	○				
7	日	東アジアホープス国内選考会京都府予選、京都ホープス以下大会（卓球） 京都府バスケットボール協会 U18DC	○				
8	月	新春バドミントン大会	○	ST・FY			
9	火		○	ET・SA・SST			
10	水	休館日					
11	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 スポーツ教室Ⅱ期	○	ET・SA・ST			
12	金	新年オールダブルス卓球大会	○	FP・ST			
13	土	スポーツを楽しむ日	○				
14	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい KCA チャレンジフェス冬（カボエイラ）	○				
15	月	NEW リーグ バレーボール大会	○	ST・FY			
16	火	京都レディース 3S リーグ卓球大会（団体リーグ）	○	ET・SA・SST			
17	水	いきいきスポーツサークル	○				
18	木	スポーツ教室Ⅱ期	○	ET・SA・ST			
19	金	バレーボール大会 ランク別	○	FP・ST			
20	土	ベテラン京都大会（卓球） 京都府フットサルリーグ	○				
21	日	京都府高体連バドミントン新人大大会個人戦 4 日目	○				
22	月		○	ST・FY			
23	火		○	ET・SA・SST			
24	水	いきいきスポーツサークル	○				
25	木	スポーツ教室Ⅱ期	○	ET・SA・ST			
26	金		○	FP・ST			
27	土		○				
28	日	バドミントン S/J リーグ京都大会	×		×	×	×
29	月		○	ST・FY			
30	火	プラスワン大会（バレーボール）	○	ET・SA・SST			
31	水	休館日					

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

12 月 10 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
	市バス：26/205 系統、JR バス：周山・高雄方面		
	バス：約 30 分		
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	
すく	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		
	市バス：約 10 分	府立体育館前 (島津アリーナ京都前)	
	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。