

体育館ガイド

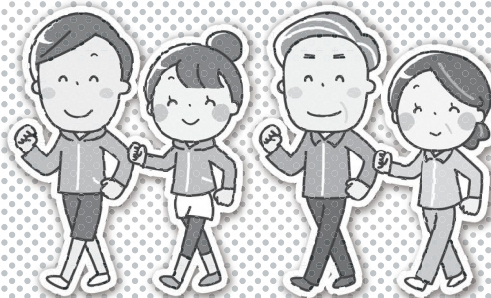


島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2024
2月号

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

ホームページはこちら



みんなで楽しくスポーツ！

(18歳以上の方なら誰でも参加できます。)

いきいきスポーツサークル

期 日：2月21日(水)・28日(水)

時 間：受付 9:00

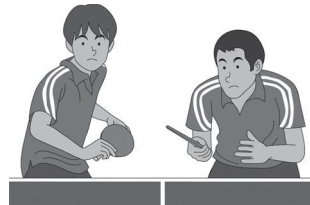
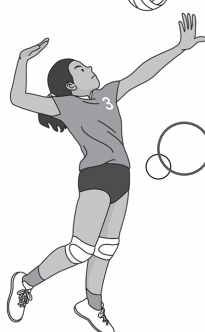
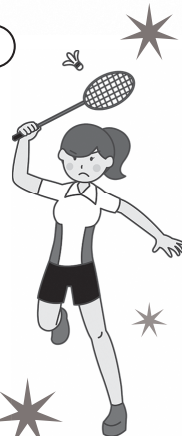
開始 9:30～11:30

対 象：18歳以上(高校生は参加できません)

内 容：全員で準備体操や簡単なトレーニング
その後、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

参加料 300円

(当日受付)



※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。

(有料ですが、貸し出し用ラケットがあります。)

※便利でお得な共通回数券も利用できます。

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	2/10(土)	9:30～12:30	9:30～ 当日受付 開始時刻までに 1階受付に 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			
			17:00～20:00			
シニアスポーツデー	200円	2/11(日)	10:00～11:30	9:15～	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。

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 10:45～11:45			
			木 9:15～10:30			
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。

2月のおもな行事

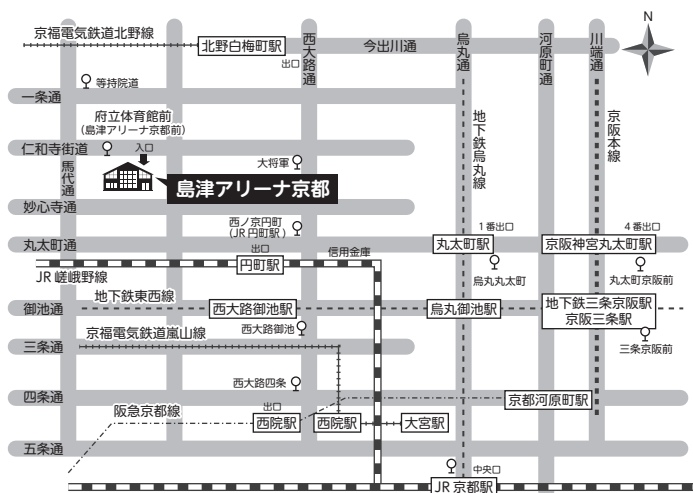
Monthly Schedule

日	曜	2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	木	スポーツ教室 II期	○	ET・SA・ST			
2	金	レディス KT リーグ卓球大会	○	FP・ST			
3	土	京都市小学校部活動全市交流会卓球（団体の部）	○				
4	日	京都ジュニア卓球選手権大会 生涯スポーツ講習会	○				
5	月		○	ST・FY			
6	火	館登録テニス協議会（夜の部）ステップアップセミナー	○	ET・SA・SST			
7	水	休館日					
8	木	スポーツ教室 II期 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			
9	金	上京・中京幼稚園卒園杯バレーボール大会	○	FP・ST			
10	土	スポーツを楽しむ日	○				
11	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 北区民卓球大会	○				
12	月	京都社会人卓球リーグ（団体）STR リーグ	○	ST・FY			
13	火	館登録テニス協議会（夜の部）ステップアップセミナー FF. クイーンズリーグ（卓球）	○	ET・SA・SST			
14	水	休館日					
15	木	スポーツ教室 II期	○	ET・SA・ST			
16	金	京都レディース卓球大会（2人団体）	○	FP・ST			
17	土	OGUCUP 京都府レディースバドミントン年齢別個人オープン大会	○				
18	日	近畿中学校バレーボール選抜優勝大会府予選会	○				
19	月		○	ST・FY			
20	火	館登録テニス協議会（夜の部）ステップアップセミナー	○	ET・SA・SST			
21	水	いきいきスポーツサークル	○				
22	木	新日本スポーツ連盟やよいバドミントン大会	○	ET・SA・ST			
23	金	館登録バドミントン協議会（夜の部）後期リーグ戦	○	FP・ST			
24	土	京都府バスケットボール協会 U12 京都交歓大会	○				
25	日	京都府バスケットボール協会 U12 京都交歓大会	○				
26	月	NEW リーグ バレーボール大会	○	ST・FY			
27	火		○	ET・SA・SST			
28	水	いきいきスポーツサークル	○				
29	木		○	ET・SA・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12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		
	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。