# 体育館ガイド

3 2024

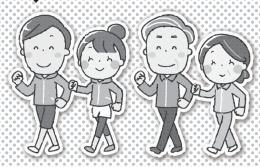
http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp/

ホームページはこちら









毎月第2日曜日は、島津アリーナ京都にお越しください!







### 午前「シニアスポーツデー」

●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、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

#### 午後「障害者スポーツのつどい」

●対 象:障害者とそのご家族・介護者

●参加料:無料

●内容:卓球バレー、パラバルーン、

風船バレー、トランポリン、ビームライフル

軽スポーツなど様々な運動を体験

●時 間:14:00~16:00 ●申込み:当日受付 13:30~











## 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	3/9(土)	$9:30 \sim 12:30$ $13:00 \sim 16:00$ $17:00 \sim 20:00$	9:30 ~ 13:00 ~ 17:00 ~	当日受付 開始時刻までに	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。
いきいきスポーツサークル	300円	3/20(水) 3/27(水)	9:30 ~ 11:30	9:00~	1 階受付まで お越しください。		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		開催日時間		申込方法	対象	内容				
健康体操	スマイルトレーニング フィットネスヨガ体操 フィットネスピラティス	300円	毎週	月木金月金	$9:15 \sim 10:30$ $14:00 \sim 15:15$ $10:45 \sim 12:00$ $10:45 \sim 11:45$ $9:30 \sim 10:30$	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、ウオーキングなどで健康体力づくりを行います。 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。 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。				
操	シェイプアップエアロ			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				
	イージートレーニング			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。				



# Monthly Schedule

В	曜	2日 行車至中車	トレーニング ルーム	健康体操等			
		3月 行事予定表			午前	午後	夜
1		クラス別卓球大会	0	FP · ST			
2	土	京都府フットサルリーグ パフォーマンス向上会	0				
3	В	PartyParty バドミントン交流会 館登録卓球協議会(昼夜)交流会	0				
4	月		0	ST • FY			
5	火		0	ET · SA · SST			
6	水						
7	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	0	ET · SA · ST			
8	金		0	FP · ST			
9	±	スポーツを楽しむ日	0				
10	В	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい	0				
11	月		0	ST·FY			
12	火		0	ET · SA · SST			
13	水						
14	木		0	ET · SA · ST			
15	<u> </u>	  京都レディース35とんでとんでリーグ卓球大会(団体リーグ)	0	FP • ST			
16		京都府バスケットボール協会U18リーグ戦	0				
17		京都府バスケットボール協会U18リーグ戦	0				
18	月		0	ST·FY			
19	火		0	ET · SA · SST			
20	水	いきいきスポーツサークル	0				
21	木		0	$ET \cdot SA \cdot ST$			
22	金		0	FP · ST			
23	土	京都府フットサルリーグ	0				
24	В	中京区バドミントン大会 京都府バウンドテニス親善交流大会	0				
25	月	部活フェス	0	ST • FY			
26	火	右京ブロック児童館交流行事(ドッジボール交流会)	0	ET · SA · SST			
27		いきいきスポーツサークル	0				
28	<u> </u>	部活フェス	0	ET · SA · ST			
29		西日本医歯薬科学生ハンドボール選手権大会	0	FP · ST			
30	土	西日本医歯薬科学生ハンドボール選手権大会	0				
31	В	西日本医歯薬科学生ハンドボール選手権大会 6人制バレーボール大会	0				

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

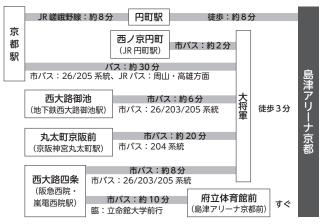
2月12日現在の情報です。

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



※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 京都市北区大将軍鷹司町

TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192 E-mail : taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

島津アリーナ京都



ホームページは こちらの QR コードを 読み取りください。