

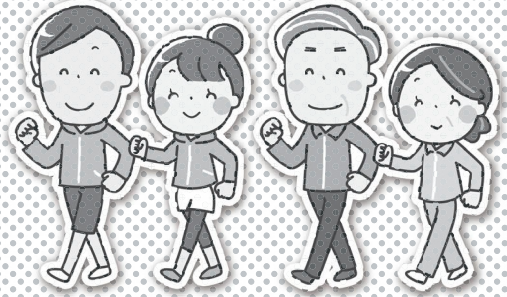
体育館ガイド

島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

7 2024
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15日(木)
開催!

時間 14:00 ~ 16:00

場所 第1競技場
室内用シューズ(体育館シューズ)をご用意ください。

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、スポーツに親しむきっかけ作りを行います。



バドミントン

なわとび

※上記は一例で、その他たくさんの遊びを体験できます!

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	7/13(土)	9:30 ~ 12:30 13:00 ~ 16:00 17:00 ~ 20:00	9:30 ~ 13:00 ~ 17:00 ~	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。
シニアスポーツデー	200円		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	7/14(日)	14:00 ~ 16:00	13:45 ~	障害者とその家族及び介助者	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	7/17(水) 7/24(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	
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			
			金	10:45 ~ 12:00			
			月	10:45 ~ 11:45			
			金	9:30 ~ 10:30			
			火木	10:45 ~ 11:45			
火木	9:15 ~ 10:30					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。	
シェイプアップエアロ						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。	
イーゼートレーニング						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。	
すっきりすこやか体操						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、ウォーキングなどの軽めの運動を行います。	
						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。	

※駐車場については、外壁・屋上防水工事に伴い駐車スペースが半減していますので、来館の際は公共交通機関をご利用ください。

7月のおもな行事

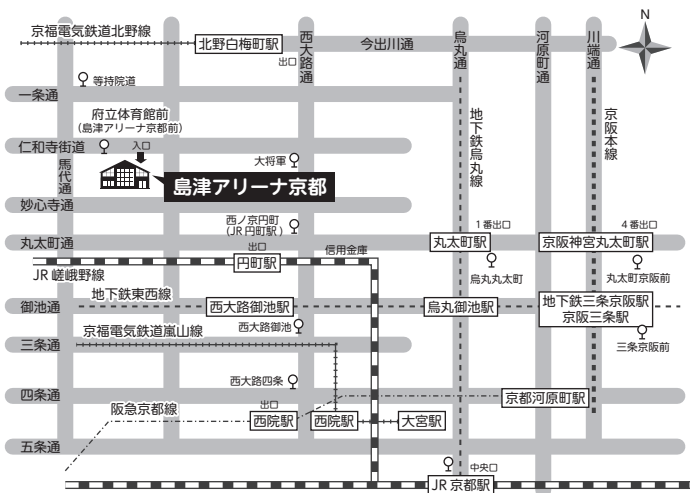
Monthly Schedule

日	曜	7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	館登録バレーボール協議会(昼の部)前期リーグ戦 京都府私立幼稚園中京地区バレーボール大会	○	ST・FY			
2	火	合同球技大会	○	ET・SA・SST			
3	水	休館日					
4	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト「京どきっず」育成プログラム 館登録バレーボール協議会(夜の部)前期リーグ戦	○	ET・SA・ST			
5	金	バレーボール大会 Sリーグバレーボール大会	○	FP・ST			
6	土	前期西日本学生居合道演武大会	○				
7	日	少年を明るく育てる京都大会	○				
8	月	京都府私立幼稚園連盟中・下・南地区PTAバレー大会	○	ST・FY			
9	火	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・SST			
10	水	休館日					
11	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			
12	金	新日本スポーツ連盟卓球大会	○	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 6人制バレーボール大会	○				
15	月	館登録バドミントン協議会(夜の部)前期リーグ戦	○	ST・FY			
16	火		○	ET・SA・SST			
17	水	いきいきスポーツサークル	○				
18	木	NEW リーグバレーボール大会	○	ET・SA・ST			
19	金		○	FP・ST			
20	土	京都市中学校選手権体育大会卓球の部	○				
21	日	北区民バレーボールカーニバル 右京区親睦卓球大会	○				
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	京都市小学校活動全市交流会バドミントンの部	○	ET・SA・ST			
26	金	京都市小学校活動全市交流会卓球の部	○	FP・ST			
27	土	京都府小学生つなぎ大会 6人制バレーボール大会	○				
28	日	京都府中学校総合体育大会卓球の部	○				
29	月	京都府中学校総合体育大会卓球の部	○	ST・FY			
30	火	京都府中学校総合体育大会卓球の部	○	ET・SA・SST			
31	水	休館日					

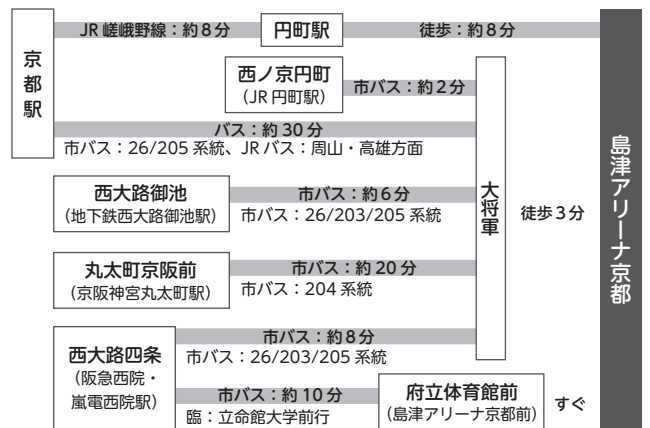
健康体操 ST :スマイルトレーニング F Y :フィットネスヨガ体操
ET :イーゼートレーニング F P :フィットネスピラティス
S S T :すっきりすこやか体操 S A :シェイプアップエアロ

5月31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。