

# 体育館ガイド

島津アリーナ京都  
(京都府立体育館)

1 2025  
月号

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

ホームページはこちら



## みんな楽しくスポーツ!

### いきいきスポーツサークル

期 日：1月15日(水)・22日(水)

時 間：受付 9:00

開始 9:30 終了 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を実施した後、  
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

1回 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	1/11(土)	9:30 ~ 12:30	9:30 ~	当日受付 開始時刻までに 1階受付まで お越しください。	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	13:00 ~			
			17:00 ~ 20:00	17:00 ~			
シニアスポーツデー	200円	1/12(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	13:45 ~	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、無理なく柔軟性と筋力を養う 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。 初心者・初級者向けのエロピクスエクササイズを行います。 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。 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。
			木	14:00 ~ 15:15			
			金	10:45 ~ 12:00			
			月	10:45 ~ 11:45			
			火	9:30 ~ 10:30			
			火	10:45 ~ 11:45			
イージートレーニング		火	9:15 ~ 10:30				
すっきりすこやか体操		火	14:00 ~ 15:15				

※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。

