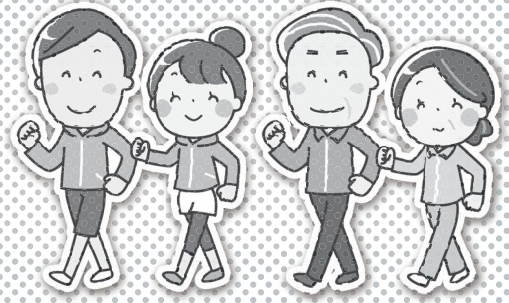


体育館ガイド

島津アリーナ京都
(京都府立体育館)



2025
2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!

「スポーツを楽しむ日」2月8日(土) 実施!!

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。

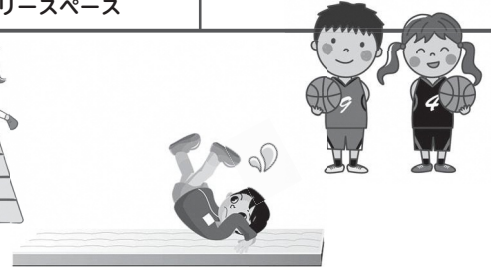
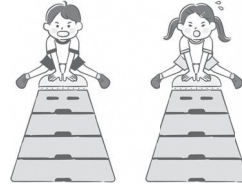
※小学生未満は保護者同伴

※午前の部・午後の部・夜の部の3部制
(完全入れ替え)

参加料
300円



| | 9:30 ~ 12:30 | 13:00 ~ 16:00 | 17:00 ~ 20:00 |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| 第1競技場 (メインアリーナ) | 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) | 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 |



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 | 2/9(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 | | 13:45 ~ | 障害者とその 家族、介助者 |
| いきいきスポーツサークル | 300円 | 2/19(水) 2/26(水) | 9:30 ~ 11:30 | | 9:00 ~ | 18歳以上の方 (高校生を除く) |

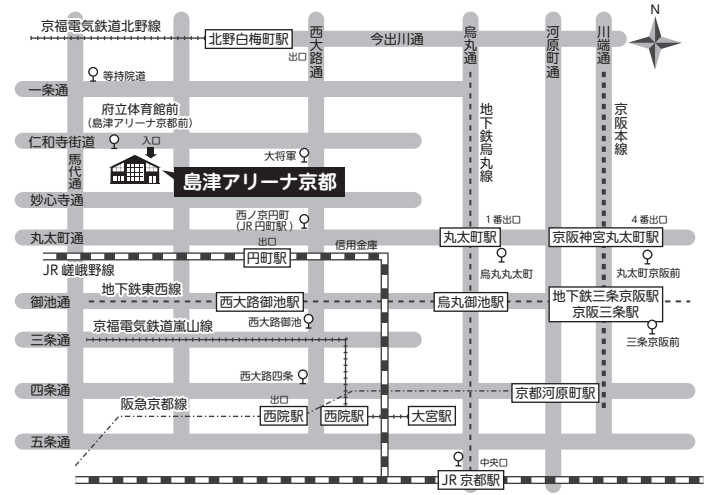
| プログラム名 | 参加料 | 開催日 | 時間 | 申込方法 | 対象 | 内容 | |
|------------|------|---------------|----|---------------|------|------------------------|--|
| 健康体操 | 300円 | 毎週 | 月 | 9:15 ~ 10:30 | 当日受付 | 15歳 以上の方 (中学生不可) | 各種トレーニング、ストレッチング、ウォーキングなどで健康体力づくりを行います。 |
| | | | 木 | 14:00 ~ 15:15 | | | 呼吸法とともにゆっくりと体をほぐしながら、無理なく柔軟性や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 | | | | | |

| 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 | 土 | 近畿スポーツ推進委員研究協議会 | ○ | | | | |
| 2 | 日 | 近畿スポーツ推進委員研究協議会 スポーツパーク6人制バレーボール大会 | ○ | | | | |
| 3 | 月 | | ○ | ST・FY | | | |
| 4 | 火 | 上京・中京幼稚園卒園杯バレーボール大会 F.F. クイーンズリーグ (卓球) 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 | | | |
| 5 | 水 | 休館日 | | | | | |
| 6 | 木 | スポーツ教室Ⅱ 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 | ○ | ET・SA・ST | | | |
| 7 | 金 | | ○ | FP・ST | | | |
| 8 | 土 | スポーツを楽しむ日 | ○ | | | | |
| 9 | 日 | シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい ダンシングギャラクシー京都 | ○ | | | | |
| 10 | 月 | 新日本スポーツ連盟卓球大会 | ○ | ST・FY | | | |
| 11 | 火 | 卓球社会人リーグ (メイン) | ○ | ET・SA・SST | | | |
| 12 | 水 | 休館日 | | | | | |
| 13 | 木 | スポーツ教室Ⅱ | ○ | ET・SA・ST | | | |
| 14 | 金 | バレーボール大会 (京都府バレーボール同好会) | ○ | FP・ST | | | |
| 15 | 土 | 近畿中学生バレーボール選抜優勝大会京都府予選会 | ○ | | | | |
| 16 | 日 | 京都府高体連バドミントン合同交流大会 | ○ | | | | |
| 17 | 月 | New リーグバレーボール大会 | ○ | ST・FY | | | |
| 18 | 火 | 京都レディース卓球大会 (2人団体) | ○ | ET・SA・SST | | | |
| 19 | 水 | いきいきスポーツサークル | ○ | | | | |
| 20 | 木 | スポーツ教室Ⅱ | ○ | ET・SA・ST | | | |
| 21 | 金 | 新日本スポーツ連盟卓球大会 | ○ | FP・ST | | | |
| 22 | 土 | フェニックス杯 (バスケットボール) | ○ | | | | |
| 23 | 日 | 館登録卓球協議会 (夜の部) 昼夜交流戦 中京区バドミントン大会 | ○ | | | | |
| 24 | 月 | 館登録バドミントン協議会 (夜の部) 後期リーグ戦 | ○ | ST・FY | | | |
| 25 | 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 | | | |
| 26 | 水 | いきいきスポーツサークル | ○ | | | | |
| 27 | 木 | スポーツ教室Ⅱ 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 | ○ | ET・SA・ST | | | |
| 28 | 金 | 関西卓球同好会交流大会 | ○ | FP・ST | | | |

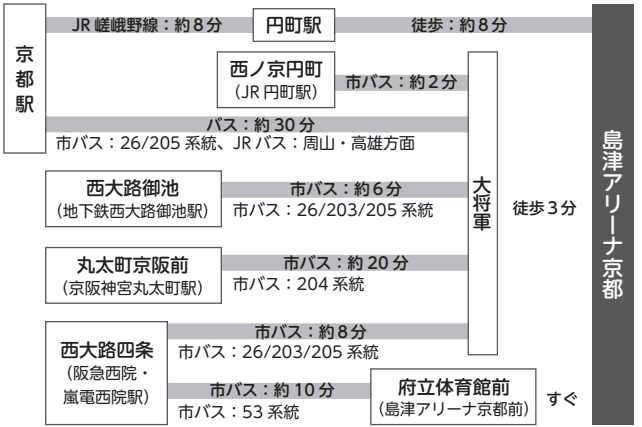
健康体操 ST :スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操
ET :イーゼートレーニング FP:フィットネスピラティス
SST:すっきりすこやか体操 SA:シェイプアップエアロ

1月4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。