

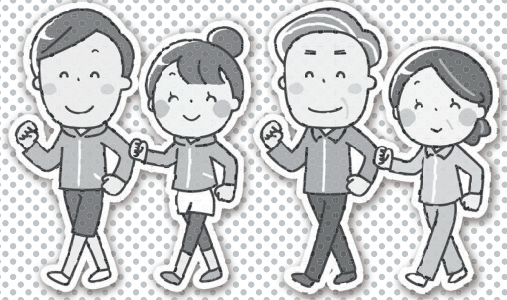
# 体育館ガイド

島津アリーナ京都  
(京都府立体育館)

2025  
4月号

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

ホームページはこちら



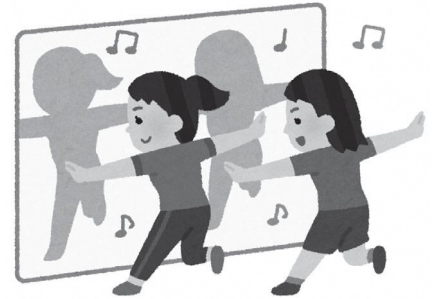
## 健康はスポーツ習慣から！！

### 健康体操

15歳以上の方(中学生不可)

1回 340円

※料金が改定されています  
(全て当日受付です。)



島津アリーナ京都では、府民の皆様の健康維持と増進を図ることを目的に、6種類の健康体操を実施しています。お気軽に、ご参加ください。

#### シェイプアップエアロ

火・木 10:45 ~ 11:45

音楽に合わせた簡単なエアロビクスエクササイズで健康づくり

#### スマイルトレーニング

月 9:15 ~ 10:30 木 14:00 ~ 15:15 金 10:45 ~ 12:00

各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなどで健康づくり

#### イーリートレーニング

火・木 9:15 ~ 10:30

体ほぐしを中心とした簡単なトレーニングやストレッチ、ソフトエアロやウォーキングで健康づくり

#### フィットネスピラティス

金 9:30 ~ 10:30

正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える運動で健康づくり

#### フィットネスヨガ体操

月 10:45 ~ 11:45

呼吸法とともにゆっくりと体をほぐしながらポーズをとるなどの体操で健康づくり

#### すっきりすこやか体操

水 14:00 ~ 15:15

ゆるやかな体ほぐし運動で心と身体の健康づくり

	9:15	9:30	10:30	10:45	11:45	12:00	14:00	15:15
月	スマイル トレーニング			フィットネス ヨガ体操				
火	イーリートレー ニング			シェイプアップ エアロ			すっきりすこやか 体操	
水								
木	イーリートレー ニング			シェイプアップ エアロ			スマイル トレーニング	
金	フィットネス ピラティス			スマイル トレーニング				

\* 大規模行事などの実施により、お休みすることがあります。(体育館ホームページ又は館内掲示をご覧ください。)

\* 室内シューズ、タオル等ご持参ください。

\* 健康体操開始後の途中参加はできませんので時間に余裕を持ってお越しください。

\* 事務室で回数券を購入できます。【11枚綴り3,400円】

※料金が改定されています

## トレーニングルーム

9:00 ~ 21:00 (20:00 受け付け終了)

利用の際は、必ず室内用運動靴、トレーニングウェアを着用してください。

詳細は体育館ホームページ又は館内掲示をご覧ください。

15歳以上の方(中学生不可)

1回 400円

※料金が改定されています  
(当日受付)

# 4月のおもな行事

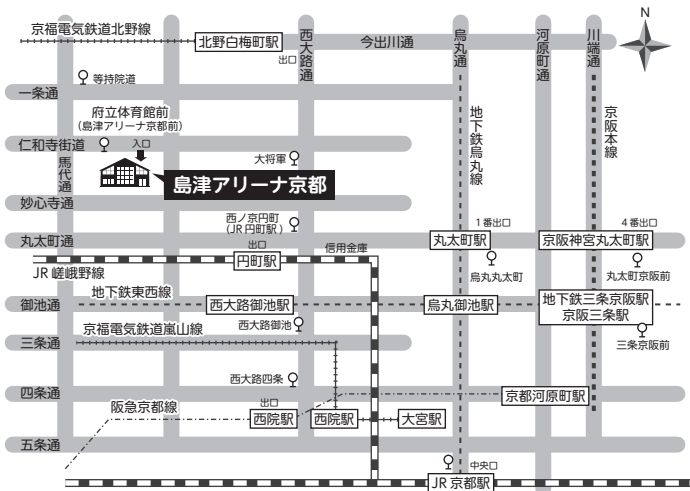
# Monthly Schedule

日	曜	4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	火	FFリーグ卓球大会	○	ET・SA・SST			
2	水	休館日					
3	木	全京都ママさんバレーボール大会南部地区グループ戦	○	ET・SA・ST			
4	金		○	FP・ST			
5	土	京都女性スポーツフェスティバル総合開会式	○				
6	日	全日本最強決定戦（空手）	○				
7	月		○	ST・FY			
8	火	メイトリーグ卓球大会	○	ET・SA・SST			
9	水	休館日					
10	木	オール京都レディース卓球大会（京都女性スポーツフェスティバル ダブルス） 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			
11	金	京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	○	FP・ST			
12	土	スポーツを楽しむ日	○				
13	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 全国健康福祉祭京都府予選、全日本・全国ラジボール大会京都府予選（卓球）	○				
14	月		○	ST・FY			
15	火	オール京都レディース卓球大会（京都女性スポーツフェスティバル シングルス）	○	ET・SA・SST			
16	水	いきいきスポーツサークル	○				
17	木	京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	○	ET・SA・ST			
18	金	館登録バレーボール協議会（昼の部）ステップアップセミナー	○	FP・ST			
19	土	春季バドミントン大会 全国団体戦	○				
20	日	社会人リーグ（卓球） 全国ホープス（西日本ホープス）京都府予選（団体・卓球）	○				
21	月	Newリーグ バレーボール大会	○	ST・FY			
22	火	京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	○	ET・SA・SST			
23	水	いきいきスポーツサークル Sリーグ バレーボール大会	○				
24	木	審判講習会（バレーボール）、館登録バレーボール協議会（夜の部）ステップアップセミナー	○	ET・SA・ST			
25	金	オール京都レディース卓球大会（京都女性スポーツフェスティバル 団体）	○	FP・ST			
26	土	国民スポーツ大会バドミントン競技京都府予選少年男女1次予選	○				
27	日	国民スポーツ大会バドミントン競技京都府予選少年男女1次予選	○				
28	月	京都女性スポーツフェスティバル バドミントン春季リーグ戦	○	ST・FY			
29	火	関西フットサルリーグ EVER CUP（バレーボール）	○	ET・SA・SST			
30	水	休館日					

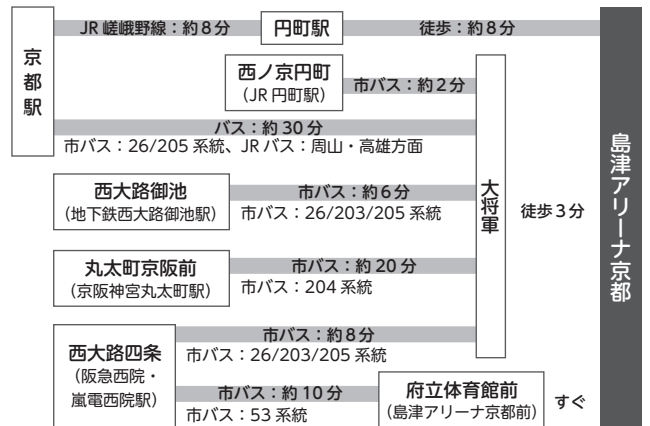
健康体操 ST :スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操  
ET :イーゼートレーニング FP:フィットネスピラティス  
SST :すっきりすこやか体操 SA:シェイプアップエアロ

3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。