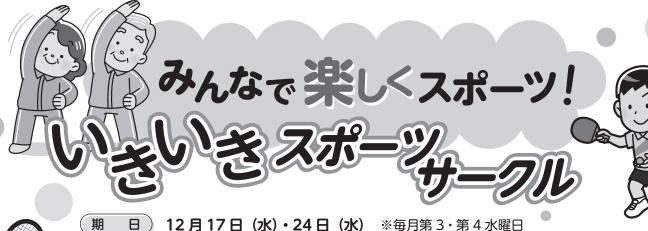
体育館ガイド

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









12月17日 (水)・24日 (水) ※毎月第3・第4水曜日

時 間

受付9:00 開始9:30 終了11:30

対

18歳以上(高校生は参加できません)

内

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

参加料)

340円

※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	340円	12/13(土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00		当日受付	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	220円	12/14(日)	10:00~11:30	9:15~	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			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		参加料	開催日		時間	申込方法 対象		内容			
	スマイルトレーニング	每340円 週	毎 週	月木金	9:15~10:30 14:00~15:15 10:45~12:00			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。			
77:25.	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、無理なく 柔軟性や筋力を養う体操を行います。			
健康体操	フィットネスピラティス			金 9:30~10:30	当日	15歳 以上の方	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	ילו' צ '	(中学生不可)	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			
	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。			
	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。			

1 2 月のおもな行事 >>>>>>> Monthly Schedule

В	曜	12月 行事予定表	トレーニング ルーム	健康体操等	午前	駐車場	 夜
1	月	精神障害者バレーボール京都市大会京(みやこ)ふれあいアタック	0	ST • FY			
2	火	FF リーグ卓球大会	0	ET · SA · SST			
3	水	休館日					
4	木	New リーグ バレーボール大会	0	ET · SA · ST			
5	金	Sリーグ バレーボール大会	0	FP · ST			
6	土	社会福祉施設職員スポーツ大会(バレーボールの部)	0				
7		社会人リーグ(卓球) 東アジア日本代表選考会京都府予選 全国ホープス選抜京都府予選(卓球)	0				
8	月		0	ST·FY			
9	火	京都オープンレディースベストカップルリーグ卓球大会(ダブルス)	0	ET · SA · SST			
10	水	休館日					
11	木	中京PTAバレーボール交歓会	0	ET · SA · ST			
12	金	右京区私立幼稚園PTAバレーボール親睦試合	0	FP · ST			
13	土	スポーツを楽しむ日	0				
14		シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい	0				
15	月		0	ST • FY			
16	火	館登録バレーボール協議会(昼の部)後期リーグ戦	0	ET · SA · SST			
17	水	いきいきスポーツサークル 館登録バレーボール協議会(夜の部)リーグ戦	0				
18	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			
19	金	新日本スポーツ連盟卓球大会	0	FP · ST			
20	土	U15 近畿ジュニア選手権大会(バスケットボール)	0				
21		Winter Marching Party in kyoto	0				
22	月	館登録バレーボール協議会(昼の部)後期リーグ戦	0	ST • FY			
23	火		0	ET · SA · SST			
24	水	いきいきスポーツサークル	0				
25	木	全国スポーツ少年団バレーボール交流大会	0	ET · SA · ST			
26	金	全国スポーツ少年団バレーボール交流大会	0	FP · ST			
27	土	全国スポーツ少年団バレーボール交流大会	0				
28	В	全国スポーツ少年団バレーボール交流大会	0				
29	月	休館日					
30	火	休館日					
31	水	休館日					

健康体操

ST:スマイルトレーニング ET:イージートレーニング SST: すっきりすこやか体操

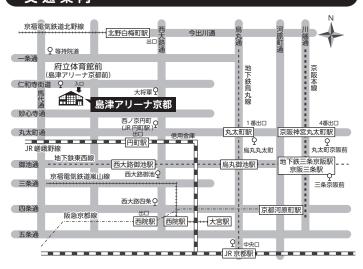
FY:フィットネスヨガ体操 FP:フィットネスピラティス SA:シェイプアップエアロ

11月3日現在の情報です。

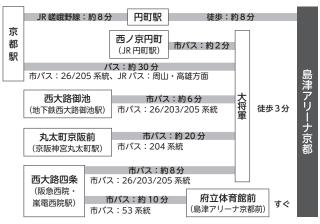
最新の情報は、島津アリーナ京都にお問い合わせください。

交通案内

お問い合わせ



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。

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





ホームページは ニちらのQRコードを 読み取りください。