

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2025
12月号

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

ホームページはこちら



みんなで楽しくスポーツ! いきいきスポーツサークル



期 日 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 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

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	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	220円	12/14(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
スマイルトレーニング	340円	毎週	月 9:15~10:30 木 14:00~15:15 金 10:45~12:00	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。
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。
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を行います。
シェイプアップエアロ			火木 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。
イーリートレーニング			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。

ホームページは
こちらのQRコードを
読み取りください。