# 体育館ガイド

島津アリーナ京都
（京都府立体育館）

11月号 2026

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

ホームページはこちら



# 2期スポーツ教室のお知らせ

**開催日**

1/12，19，26，
2/2，9，16
（計６回、毎火曜日）

**対象**
**18歳以上の方**
（高校生不可）

## ２期スポーツ教室

各コースとも　3,480円（全６回分）

| | 初心者コース | 経験者コース |
|---|---|---|
| 時　間 | 9:30～11:45 | 13:15～15:30 |
| 内　容 | 基本的な技術習得を中心に行い、ラリーや簡単なゲームを楽しみます。 | 基本的な技術・戦術などを学び、ゲームを楽しみます。 |
| 第１競技場（メインアリーナ） | バドミントン・卓球・テニス・ソフトバレー・バウンドテニス（経験を問わず） | バドミントン・卓球・テニス・トランポリン（経験を問わず） |
| 第２競技場（サブアリーナ） | バレーボール | バレーボール |

**申込方法**
WEBまたは
ハガキ

**【記載内容（入力内容）】**
・「スポーツ教室希望」
・郵便番号、住所、氏名（フリガナ）、年齢、性別、電話番号
・希望種目・コース（両コース希望の場合は併記）
**【受付期間】**12/５（土）～15（火）必着
**【ハガキ宛先】**〒603－8334　京都市北区大将軍鷹司町　島津アリーナ京都

WEB申込みは
こちら



## 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 | 11/7(土) | 9:30～12:30<br>13:00～16:00<br>17:00～20:00 | 9:30～<br>13:00～<br>17:00～ | 当日受付<br>開始時刻までに<br>１階受付まで<br>お越しください。 | 小学生以上<br>(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 | 11/8(日) | 10:00～11:30 | 9:15～ | | 60歳<br>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<br>その家族、<br>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。 |
| いきいきスポーツサークル | 340円 | 11/18(水)<br>11/25(水) | 9:30～11:30 | 9:00～ | | 18歳以上の方<br>(高校生不可) | 健康づくりの体操やトレーニングを参加者全員で実施した後、卓球、バドミントン、ソフトバレーボールなど好きな種目を体験。 |

| | 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 | スマイルトレーニング | 340円 | 毎週 | 月 | 9:15～10:30 | 当日受付 | 15歳<br>以上の方<br>（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 | | | |
| | | | | 金 | 10:45～12:00 | | | |
| | 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<br>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。 |
| | イージートレーニング | | | 火<br>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。 |

※11月３日（祝・火）健康体操は、大規模事業のため休講します。

# 11月のおもな行事 Monthly Schedule

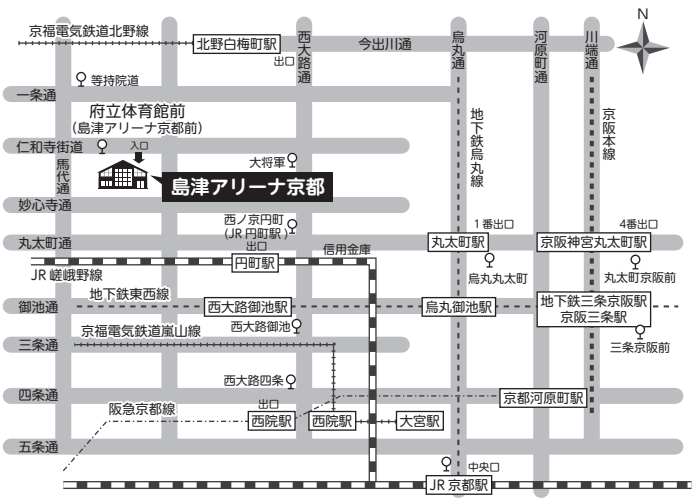
| 日 | 曜 | 11月　行事予定表 | トレーニングルーム | 健康体操等 | 駐車場 午前 | 駐車場 午後 | 駐車場 夜 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 日 | 全国高等学校バスケットボール選手権大会京都府予選決勝リーグ | ○ | | | | |
| 2 | 月 | 全国高等学校バスケットボール選手権大会京都府予選決勝リーグ | ○ | ST・FY | | | |
| 3 | 火 | 全国高等学校バスケットボール選手権大会京都府予選決勝リーグ | × | | × | × | × |
| 4 | 水 | 休館日 | | | | | |
| 5 | 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<br>オータム杯（バレーボール）<br>中京区保育園こども園合同こども大会 | ○ | ET・SA・ST | | | |
| 6 | 金 | **スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル** | ○ | FP・ST | | | |
| 7 | 土 | **スポーツを楽しむ日** | ○ | | | | |
| 8 | 日 | **シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい**<br>６人制バレーボール大会 | ○ | | | | |
| 9 | 月 | | ○ | ST・FY | | | |
| 10 | 火 | 京都幼児フォーラム　こどもフェスティバル　サッカー大会 | ○ | ET・SA・SST | | | |
| 11 | 水 | 休館日 | | | | | |
| 12 | 木 | Sリーグ　バレーボール大会<br>京しごと技能検定【清掃検定】<br>館登録バレーボール協議会（夜）リーグ戦 | ○ | ET・SA・ST | | | |
| 13 | 金 | **スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル** | ○ | FP・ST | | | |
| 14 | 土 | JFA　全日本フットサル選手権大会　京都府大会　準決勝<br>６人制バレーボール大会 | ○ | | | | |
| 15 | 日 | 京都府民総合体育大会バレーボール競技市町村交流マスターズ大会 | ○ | | | | |
| 16 | 月 | 全日本卓球選手権大会（一般の部）近畿ブロック予選<br>京都府私立幼稚園PTA連合会バレーボール左京地区親善大会 | ○ | ST・FY | | | |
| 17 | 火 | Newリーグ　バレーボール大会 | ○ | ET・SA・SST | | | |
| 18 | 水 | **いきいきスポーツサークル**<br>Sリーグ　バレーボール大会 | ○ | | | | |
| 19 | 木 | | ○ | ET・SA・ST | | | |
| 20 | 金 | 京都レディース３Sリーグ卓球大会（団体リーグ） | ○ | FP・ST | | | |
| 21 | 土 | 全日本バレーボール高等学校選手権大会京都府予選会（決勝） | ○ | | | | |
| 22 | 日 | 京都府マスターズ綱引交流大会<br>館登録卓球協議会（夜）後期団体リーグ戦 | ○ | | | | |
| 23 | 月 | 中京オープンバドミントン大会 | ○ | ST・FY | | | |
| 24 | 火 | 連盟リーグ卓球大会 | ○ | ET・SA・SST | | | |
| 25 | 水 | **いきいきスポーツサークル** | ○ | | | | |
| 26 | 木 | 館登録卓球協議会（夜）後期団体リーグ戦 | ○ | ET・SA・ST | | | |
| 27 | 金 | 京都市立中学校育成学級等合同スポーツフェスティバル | ○ | FP・ST | | | |
| 28 | 土 | 社会福祉施設職員スポーツ大会（バレーボールの部） | ○ | | | | |
| 29 | 日 | 京都障害者交流卓球大会<br>中京バレーボール交流大会「タナケンカップ」 | ○ | | | | |
| 30 | 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 | ○ | ST・FY | | | |

**健康体操**

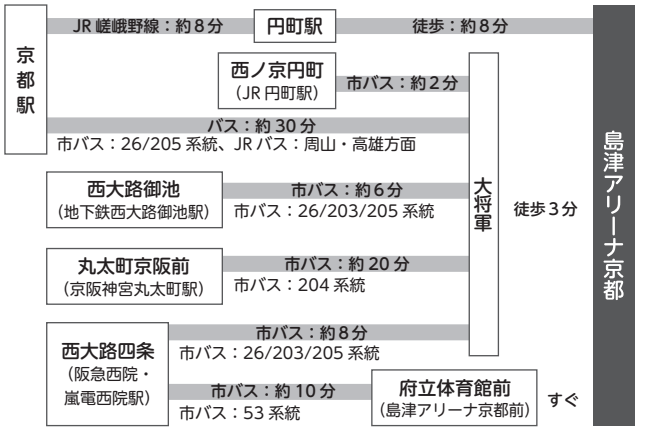
ST：スマイルトレーニング　FY：フィットネスヨガ体操
ET：イージートレーニング　FP：フィットネスピラティス
SST：すっきりすこやか体操　SA：シェイプアップエアロ

10月５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 京都市北区大将軍鷹司町
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。