



小瀬スポーツ公園スポーツ施設情報

○小瀬スポーツ公園停電による施設等休館のお知らせ

小瀬スポーツ公園内の電気総点検を **2月7日(火)**に実施するため、有料公園施設を含め、園内が全て停電となります。

それに伴い休館となる施設がありますのでご注意ください。

また、停電の時間は、屋内、屋外のトイレ、自動販売機も利用できません。

ご不便をお掛けいたしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

作業日	作業時間	ご利用いただけない施設等
2月7日(火) 予備日 2月14日	8時から18時まで	体育館(18時から営業開始) アイスアリーナ(18時から営業開始) 公園内の屋外トイレ 自動販売機 電話等のお問合せ 施設予約
	16時半から18時まで	テニス場・球技場

※屋外施設(JITリサイクルリンクスタジアム・補助競技場・テニス場・球技場)は通常どおり営業していますが、施設内のトイレは使用できませんのでご注意ください。

<施設休館に伴う施設予約日時の変更について>

施設の休館に伴い、令和5年3月7日の施設予約は**令和5年2月8日(水) 午前8時**からご予約をお受けいたします。

○JIT リサイクルリンク スタジアム入り口変更のお知らせ

JIT リサイクルリンク スタジアム改修工事に伴い、正面玄関が使用できないため入場出入口が第二駐車場側のG1ゲートからとなります。ご利用予定の皆さまにはご理解ご協力のほどお願いいたします。

○『木曜日はジョギングでNight』長期開催中止のお知らせ

JIT リサイクルリンク スタジアム改修工事に伴い、12/16～5/31の期間『木曜日はジョギングでNight』の開催を中止とさせていただきます。ご利用予定の皆さまにはご理解ご協力のほどお願いいたします。

○富士山の日記念イベント開催のお知らせ(アイスアリーナ)

山梨県では、富士山の豊かな自然及び美しい景観並びに富士山に関する歴史及び文化を後世に引き継ぐことを期する日として、毎年2月23日を「富士山の日」としています。

小瀬スポーツ公園では「富士山の日」記念イベントとして、アイスアリーナの滑走料を無料とします。(貸靴料500円は別途。)多くの皆さまのご来場をお待ちしております。



日 時： 令和5年2月23日(木・祝) 午前9時30分～午後5時30分

♡バレンタインデーイベント開催のお知らせ

日頃から小瀬スポーツ公園をご利用いただいている皆様へ感謝の気持ちを込めて、令和5年2月15日(水)にささやかなプレゼントを用意しています。小瀬スポーツ公園はどなたでも利用できるスポーツ施設です。多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

※2月14日バレンタインデーは、小瀬スポーツ公園の電気点検(予備日)予定であるため1日遅れたイベントとなります。ご承知おきください。



○移動式鏡の貸し出しをはじめました！(体育館)



- ・メイン・サブアリーナ、会議室でダンスやストレッチ、トレーニング等を行う際にご利用いただけます。
- ・利用希望の場合は、施設ご予約時にお申し出てください。
- ・当日鏡を利用したい場合は、体育館受付までお越しください。利用が重複していなければ貸出いたします。

○スポーツ用具の貸し出しを行っています！（体育館）

屋内用・屋外用
シャトル付き



バドミントンラケット(2本)
¥300

ピンポン球付き



卓球ラケット(2本)
¥300

屋内用



ソフトバレーボール ¥300

屋内用

4号



バレーボール ¥300

屋内用・屋外用

5号
6号
7号
3×3



バスケットボール ¥300



ピブス(10枚入り)
¥300

屋外用



4号
5号

サッカーボール ¥300

屋内用・屋外用

4号



フットサルボール ¥300



ミニサッカーゴール 1組
半日 ¥300

○小瀬スポーツ公園体育館に『InBody』を設置しています。

消防設備等の改修工事のため、トレーニング室を含む武道館全館が12月5日～3月15日まで休館しております。武道館休館期間中、“小瀬スポーツ公園体育館”にInBodyを設置しておりますので皆様のご利用をお待ちしています。

◎『InBody』で体組成を測定しませんか？

InBodyは筋肉量や体脂肪量はもちろん、水分・たんぱく質・ミネラルといった成分分析や部位別筋肉量など、**今の体を細かく測定することができる測定器**です。

医療機関などにも採用されており、体調管理や健康づくりに非常に有効なデータを測ることができます。測定履歴も見ることができ、トレーニングの成果や体の変化が一目でわかります。

1回200円でどなたでも測定できますので、お気軽にお立ち寄りください。

※武道館休館期間中は“小瀬スポーツ公園体育館”に設置しています。

設置期間：12月12日(月)～令和5年3月12日(日)



✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ教室・イベント情報

○ポールウォーキング教室を開催します！

ポールウォーキングは関節に負担がかからず全身運動ができる安全で効率的な運動です！小瀬スポーツ公園の園路でポールウォーキングを体験してみませんか？

日 時	第1回	3月8日(水)	10時00分～11時30分
	第2回	3月14日(火)	10時00分～11時30分
	第3回	3月21日(火・祝)	10時00分～11時30分
	第4回	3月25日(土)	10時00分～11時30分
	第5回	3月27日(月)	10時00分～11時30分

定 員 各回 大人20名

参 加 料 550円／1人／1回

申し込み (1) 申込開始日

令和5年2月15日(水) から先着順

(2) 方法

電話・体育館窓口で受付を行います。

また、所定の申込フォーム(小瀬スポーツ公園ホームページポールウォーキング教室ページ内)に必要事項を入力しお申し込みください。

(3) 問い合わせ TEL055-243-3112 小瀬スポーツ公園 体育館



○武道館休館期間中 期間限定 特別プログラムのご案内

武道館休館に伴い、期間限定のグループエクササイズ教室を開催します。冬の健康づくりを応援する、さまざまな運動プログラムをご用意しております。お気軽にご参加ください！

カラダにいいこと トライアル!!!



12月5日(月)からの休館に伴い、小瀬スポーツ公園体育館(会議室他)^{※注}にて特別レッスンを開催します。トレーニング室が休館となり、皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ぜひレッスンにご参加いただき運動を継続していきましょう！

月曜日

- ① 2月6日
- ② 2月13日
- ③ 2月20日
- 10:00～10:45
LaLaLa サーキット
- 11:00～11:45
かんたんストレッチ

水曜日

- ① 2月1日
- ② 2月22日
- 10:00～10:45
筋コンディショニング
- 11:00～11:45
かんたんダンス
エクササイズ

金曜日

- ① 2月3日 ② 2月10日
- ③ 2月24日
- 10:00～10:45
腹筋・体幹
集中トレーニング
- 11:00～11:45
ボクシング
エクササイズ

LaLaLa サーキット …油圧マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行い、運動で(運動強度★★☆) 脳と体をバランスよく鍛えます。

かんたんストレッチ …簡単な動きで全身をしっかりストレッチ。基本的な動きから、ストレッチポール®などを使用した(運動強度★☆☆) ストレッチも行います。

筋コンディショニング …ベーシックな自重トレをメインにグッツトレーニング(ギムニクボールなど)を取り入れた筋力トレーニングを行います。(運動強度★★☆)

かんたんダンスエクササイズ …リズムカルな音楽に合わせて全身の筋肉を使った有酸素運動を行います。楽しくシェイプアップ！(運動強度★★☆) ストレス発散にも効果的です。

腹筋・体幹集中トレ …おなか周りを集中トレーニング！ぽっこりおなかを引き締めバランスの良い体を手に入れましょう。(運動強度★★☆)

ボクシングエクササイズ …音楽に合わせてパンチやステップワーク、ディフェンスなどダイナミックな動きでストレス発散！(運動強度★★★) シェイプアップ効果も抜群です。

【場 所】 小瀬スポーツ公園 体育館 会議室 他

【定 員】 各 10 名程度

【持ち物】 室内シューズ・飲み物・タオル

【参加料】 1レッスン(45分) 330円

【お申込】 予約制(お電話にてお申込ください) 体育館 055-243-3112

○モルック教室を開催します！

「モルック」は、老若男女問わず誰でも楽しむことができるスポーツとして昨今注目を集めています。ルールを覚えてモルックを楽しもう！

友達や家族と
参加しよう

話題のアウトドアスポーツ!!



モルック教室



モルック大会



◆ 開催日程 ◆

【 教室 】 令和5年2月19日(日) 10:00~11:30
2月19日(日) 13:00~14:30
2月26日(日) 13:00~14:30

※ 各回単発での開催

【 大会 】 令和5年3月 5日(日) 13:00~16:30(予定)
予備日 3月12日(日)

◆ 場 所 ◆ 小瀬スポーツ公園 球技場 (雨天中止)

◆ 募集人数 ◆

【 教室 】 8グループ/1回(1グループ4名まで)
【 大会 】 24チーム(2~4名で1チームとする)

◆ 参加資格 ◆

小学生以上(原則)
※小学生だけのグループは大人の方の引率をお願いします。

◆ 申込方法 ◆

申込WEBフォームから事前申込(先着順)
申込はこちらから→

◆ 参加料 ◆

1名につき 330円/1回
※教室のみの参加、大会のみの参加も可能です。



○浅田真央アイスショー BEYOND 山梨公園

チケット好評発売中!

美しい滑りと壮大な映像が織りなす新たなアイスショー
浅田真央の覚悟と進化の滑りをお見逃しなく!



BEYOND

MAO ASADA ICE SHOW 2022

山梨
公演

小瀬スポーツ公園アイスアリーナ

山梨県甲府市
小瀬町840

2023

2/11 [土]

① 11:30 開演
② 16:30 開演

2/12 [日]

① 11:30 開演
② 16:30 開演

| アリーナSS席: 12,000円 | アリーナS席: 10,000円 | スタンド席: 7,000円 | 車いす席: 7,000円 |

チケットのご購入は BEYOND 公式サイト または **ぴあ** から!

公式サイト beyond-maotour.jp • BEYOND 浅田真央  で検索!

公演・チケットに関するお問合せ窓口

Tel: 0570-02-9983

(受付時間 10:00~17:00)

airweave

ARJOA

JAPAN AIRLINES

sato

MONTURA

サカイ引越センター

TACHIHI

Japanet

宝酒造

主催: 浅田真央アイスショー「BEYOND」製作委員会・UTYテレビ山梨 共催: 公益財団法人山梨県スポーツ協会

主管: 東京音協 制作協力: SEPAL

◇1日単位で開催する教室 当日受付（事前予約なし）お気軽にご参加ください。

○冬期スポーツ健康づくり教室に参加しませんか？

『教室・イベント開催にあたっての新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン』を策定し、感染拡大予防策を行ったうえで開催いたします。

フレンドリーテニス（月曜・水曜）550 円/回 場所：テニス場

月曜：2 / 6, 13, 20, 27 9時30分～11時00分

水曜：2 / 1, 8, 15, 22 9時30分～11時00分

誰でも気軽に参加でき、当日集まった方々と楽しくゲームやレッスンが受けられます。

フレンドリーバドミントン（金曜）550 円/回 場所：体育館メインアリーナ

2 / 3, 10, 17, 24 11時00分～12時30分

誰でも気軽に参加でき、当日集まった方々と楽しくゲームを行います。

エンジョイグラウンド・ゴルフ（月曜・水曜・木曜）330 円/回

場所：補助競技場

月曜：2 / 6, 13, 20, 27 水曜：2 / 7, 14, 21, 28

木曜：2 / 2, 9, 16

時間14時00分～15時30分

誰でも参加OK☆いつまでも元気でいたい…。交流の輪を広げたい…。

※クラブ等、お持ちの方は持参してください。道具を持っていない方もクラブ、ボール、マーカーを準備していますので、気軽にご参加ください。

ちょこっとコラム

「運動不足解消のポイントについて」

外が冷え込んでしまうため、休日や仕事の前後に出歩きたくなくなってしまいますよね。そのせいで日々の活動量が低下しやすい時期です。

そのため運動不足解消におすすめなのが、室内での運動です。例を挙げて、おすすめポイントや取り組み方を紹介しますので、皆さんの習慣に取り入れてもらえると嬉しいです。

① スタジオ型カーディオエクササイズ

体育館などで、みんなと一緒にエクササイズのことです。

小瀬スポーツ公園では、様々な運動教室を行っています。小瀬スポーツ公園のHPに教室を掲載していますのでご興味のある方は、ぜひご参加ください。

<オススメポイント>

- ・レッスン（教室）が決まった時間に行われるので、予定が決めやすい。
- ・運動仲間のコミュニティができる。
- ・やることが決まっているので習慣化しやすい。

<注意ポイント>

- ・時間や場所の決まりがあるため、ライフスタイルによっては参加しにくい。
- ・自分のペースやレベルに合わせて運動できるかわからない。

② おうちでプチエクササイズ

自宅の空きスペースで、簡単な運動に取り組みましょう。スキマ時間の活用におすすめな運動です。

<取り組みポイント>

- ・小スペースでできるように、ストレッチから筋力運動を行うのがオススメです。

<オススメポイント>

- ・小スペース、スキマ時間にできて始めやすい。
- ・自分の好きな室温に調節し、音楽や映像を流しながら気楽に行える。

<注意ポイント>

- ・始めやすい故に辞めてしまいやすく、3日坊主になる人が多い。
- ・室内とはいえ体の末端は冷えているので、準備運動やストレッチを入念に行い、血行を良くしてから行う。

ご覧になっていただけたでしょうか？

それぞれのメリット&デメリットが、ライフスタイルに合うかどうかはその人次第です。うまく特徴を活かして、皆さんの生活習慣に組み込んでみてください。

ちなみに小瀬スポーツ公園では、運動教室も行っており、ご相談いただければおうちでプチエクササイズのアドバイスもします。ぜひお気軽にスタッフへお尋ねくださいね。

2023年も、山梨県スポーツ協会は皆さんの健康を応援しています。