Lively kose

２０２４年１月（通巻５８号）
編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会

● 小瀬スポーツ公園 スポーツ施設情報

○年末年始 営業のお知らせ

小瀬スポーツ公園の各施設の営業は年内 12 月 30 日(土)まで、新年は 1 月 2 日(火)より営業いたします。（アイスアリーナは 12/31、1/1 も休まず営業⛸☆彡）
ご親戚やお友達の集まる年末年始にぜひ小瀬スポーツ公園をご利用ください。

１２月	２９日(金)	8:00～17:30
	３０日(土)	8:00～17:30
	３１日(日)	休場日
１月	１日(月)	休場日
	２日(火)	8:00～17:30
	３日(水)	8:00～17:30

（※アイスアリーナは通常営業いたします。）

※1/4(木)より通常営業いたします。

○アイスアリーナは年末年始も休まず営業いたします

利　用　料　金	一　般	高校生	中学生以下	貸し靴
通　常　料　金	１，０５０円	７９０円	４７０円	５００円
団体割引料金（２０名以上）	７９０円	５２０円	２３０円	２５０円

・毎週土曜日は、高校生以下の方は無料で利用できます（貸し靴は有料です）。
・６５歳以上の方や障がい者の方は、証明書の提示により無料で利用できます（貸し靴は有料です）。

◆問い合わせ先◆ 小瀬スポーツ公園 アイスアリーナ TEL:055-243-3114

お手軽フィットネス♪武道館トレーニング室利用してみませんか？

○武道館トレーニング室よりお知らせ ①

小瀬スポーツ公園武道館トレーニング室は、初心者・女性・シニア世代の方が利用しやすい施設です。

＼はじめての／
フィットネス
Q&A
何事も最初は不安がつきもの
不安を解消して始めましょう！

Q１．運動経験がないけど大丈夫かな？

A　フィットネスは自分のペース、体力に合わせて始めることができます。
小瀬なら様々な資格を持ったトレーナーがあなたをサポートします。
（営業時間中はトレーナーが常駐しています。）

＜主な資格＞
健康運動指導士・高齢者体力つくり支援士・トレーニング指導士
スポーツプログラマー・ミズノフィットネストレーナー 等

Q２．武道館トレーニング室の特徴は？

A　女性やシニア世代の方が『安心・安全』にフィットネスを始められるよう専用エリアを設けています。

※人気のトレッドミルやバイク、各種トレーニングマシンのほか、女性やシニア世代にも利用しやすい油圧式マシンも設置しています。公共施設としては全国屈指！！

Q３．登録料や月会費はかかるの？

A　登録料や月会費はありません！
１回料金制なので安心して始めることができます。

ナント！！
大人１回 330円!!

料金表	大人	高校生	中学3年生
トレーニング１回	330円	160円	70円

※シャワーをご利用の場合は +40 円となります。
※1 回分お得な回数券も用意しています！

Q４．いつでも利用できるの？

A　小瀬は年中無休 ※12/31、1/1 及び整備日を除く
８時から２２時まで営業しています。

朝の家事が終わったら…、仕事帰りなど、ちょっとした空き時間にお越しください。　※メンテナンス等で休場する場合がございます。

Q５．初めての利用はどうすればいいの？

A　手続きは簡単！運動ができる服装と室内用の運動靴を用意してお越しください。

① まずは 武道館窓口 — 利用登録＆利用料お支払い
② 次に トレーニング室 — 利用説明（約 10 分）
③ いよいよ 運動スタート！ — 準備運動＆お好きなマシンへ！

Q６．それでも不安・・(;^_^A

A　見学無料ですので一度お越しください。
あなたの不安を解消するためトレーナーが親切丁寧に対応します。

○武道館トレーニング室よりお知らせ ②

ミズノ足型測定会

チェック !!

[開催日時] 1 月 28 日(日)、29 日(月)、30 日(火)
各日 10：00～18：00

※毎時間 00 分、20 分、40 分スタートでご予約いただけます。
（例：12:00～、12:20～、12:40～といった時間区分です。）
※各チェック＆説明は、**1 人 15 分程度**です。

1/15 より申込開始

[参 加 料] 無料
[開催場所] 小瀬スポーツ公園武道館　トレーニング室内
[申込方法] 事前申込制　お電話またはトレーニング室にてお申込下さい。
※定員になり次第、受付終了とさせて頂きます。
・申込の際にご希望の時間帯をお申し出下さい。
・当日空きがある場合は、その場でご参加いただけます。

結果は?!

小瀬スポーツ公園　武道館
TEL：055-243-3115
〒400-0836　山梨県甲府市小瀬町840
https://www.kose-sp.pref.yamanashi.jp/

● 小瀬スポーツ公園 教室開催情報

○ 新年１月からのスポーツ健康づくり教室のご案内

室内に閉じこもりがちな寒い季節。思い切って身体を動かしてみませんか？冬期スポーツ健康づくり教室の「1 日単位で開催する教室」をご案内いたします。ぜひご参加ください！！

１日単位で開催する教室

■フレンドリーテニス　レッスン＆ゲーム

初回　月曜１/１５～、水曜１/１０～（9：30～11：00）
[会場] 小瀬スポーツ公園　テニス場 ５５０円/回

■エンジョイグラウンド・ゴルフ

初回　月曜１/１５～、火曜１/１６～、木曜１/１８～
（14：00～15：30）　※スティックの貸出も行っております。
[会場] 小瀬スポーツ公園　補助競技場 ３３０円/回

■フレンドリーバドミントン

初回　金曜１/２６～　（11：10～12：40）
[会場] 小瀬スポーツ公園　体育館　５５０円/回

＜受付･お問い合わせ先＞ TEL：055－243－3115(武道館)
055－243－3111(管理事務所)／055－243－3112(体育館)

● 小瀬スポーツ公園 施設情報（会議室・研修室）

会議室・研修室を利用してみませんか？

○会議室・研修室を利用してみませんか？

小瀬スポーツ公園のスポーツ施設の中には、少人数から利用できる会議室・研修室があります。
無料で利用できる机や椅子、ホワイトボードのほか、有料ではありますが放送設備やプロジェクターを完備しています。
英会話教室、書道教室、絵画教室など、文化的な利用から会社の会議、研修会などで小瀬スポーツ公園を利用してみませんか？

施 設 名		利用人数	金額（1時間）
武道館	第1会議室	１００名	８３０円
	第1会議室（½）	５０名	４１０円
	第2会議室	４２名	４１０円
	研修室１・２	２０名	４１０円
体育館	研修室	７８名	８３０円
	会議室	３０名	４１０円
陸上競技場	会議室	８４名	５００円
野球場	会議室	３０名	４１０円

● 小瀬スポーツ公園 スポーツ施設情報（工事について）

○小瀬スポーツ公園各施設改修工事について

小瀬スポーツ公園では下記のとおり改修工事を行います。
期間中、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

施　設　名	工事期間(予定)	利 用 制 限
JIT リサイクルインクスタジアム	令和5年１１月1日 ～ 令和6年3月３１日	終日利用できません
補助競技場	令和5年１１月1日 ～ 令和6年3月３１日	終日利用できません
山日 YBS 球場	令和5年１０月１０日 ～ 令和6年3月２９日	終日利用できません
テニスコート （南面８面）No.1～No.8	令和5年１１月1日 ～ 令和6年4月１９日	北面 No.9～No.16 のみ利用可 ※夜間利用はできません。