

Lively kose

2025

2025年1月 (通巻70号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



あけましておめでとうございます



● 小瀬スポーツ公園 スポーツ施設情報

○年末年始の営業のお知らせ

小瀬スポーツ公園のアイスアリーナ以外の有料施設の営業は次のとおりとなります。アイスアリーナについては年末年始も通常営業します。

12月29日(日)	時短営業 (17:30まで)
30日(月)	時短営業 (17:30まで)
31日(火)	休場日
1月1日(水)	休場日
2日(木)	時短営業 (17:30まで)
3日(金)	時短営業 (17:30まで)

※年末年始に大会が予定されている施設はこの限りではありません。

○年末年始の駐車場のお知らせ



【第1・第4駐車場】

令和6年 12月29日(日) 開放時間 7:45~17:45



12月30日(月) 開放時間 7:45~17:45

12月31日(火) 閉鎖

令和7年 1月1日(水) 閉鎖



1月2日(木) 開放時間 7:45~17:45

1月3日(金) 開放時間 7:45~17:45



【第2駐車場】 開放（24時間利用可能）

【第5駐車場】 閉鎖

【第3駐車場(予定)】



令和6年 12月29日(日) 開放時間 5:15~21:30

12月30日(月) 開放時間 5:30~21:30

12月31日(火) 開放時間 5:45~19:45

令和7年 1月 1日(水) 開放時間 8:30~22:00

1月 2日(木) 開放時間 7:00~21:30

1月 3日(金) 開放時間 5:30~22:15



※開放時間以外は駐車場ゲートを施錠しますので車の出し入れはできません。
※第3駐車場はアイスアリーナを利用する団体の予約状況に合わせて開放しますので、予約状況により開放時間に変更になる場合があります。

○アイスアリーナの営業について



小瀬スポーツ公園のアイスアリーナは、県内唯一の屋内型スケートリンクとして、天候に左右されることなく快適な環境で氷に親しむことができます！

【料 金】

	利用料			貸し靴
	一般	高校生	中学生	
通常利用	1,050円	790円	470円	500円
団体利用(20名以上)	790円	520円	230円	250円

【その他】○一般滑走可能なスケジュールについては、小瀬スポーツ公園ホームページまたはお電話(055-243-3114 アイスアリーナ直通)でご確認ください。

○毎週土曜日は高校生以下は利用料無料です。貸し靴は有料です。

○65歳以上の方、障がい者の方は無料(証明書提示)です。貸し靴は有料です。

新しい年！心機一転！トレーニングを始めてみませんか？

○武道館トレーニング室からのお知らせ

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・高齢者体力づくり支援士・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。

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。

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！



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
お越しく下さい。 ※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下さい。

Q6. それでも不安・・・(;^_^A

A **見学無料**ですので一度お越しく下さい。
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。



○ 新年は心新たにスポーツを始めてみよう！

「新年だし何かチャレンジしてみたい」「冬は寒くて部屋に閉じこもりがち」そんなあなたのために事前申し込み不要の1回単位のスポーツ教室をご用意しております。ぜひお気軽に足を運んでみてください！



1回単位で開催する教室

■フレンドリーバドミントン

毎週金曜日 1/17・24・31、2/7・14・28、3/7

【場所】小瀬スポーツ公園 体育館 メインアリーナ

【時間】11:10~12:40 【料金】550円/1回



■フレンドリーテニス レッスン&ゲーム

毎週月曜日 1/20・27、2/3・10・17、3/3・10・17

毎週水曜日 1/8・15・22・29、2/5・12・19・26

【場所】小瀬スポーツ公園 テニス場

【時間】9:30~11:00 【料金】550円/1回



■エンジョイ グラウンド・ゴルフ

毎週月曜日 1/20・27、2/10・17、3/3・17

毎週火曜日 1/7・14・28、2/18、3/4・18

毎週木曜日 1/9・16、2/13・20、3/6・13

【場所】小瀬スポーツ公園 補助競技場

【時間】14:00~15:30 【料金】330円/1回



手ぶらでOK!!スポーツ用具レンタルやっています

小瀬スポーツ公園の各施設ではスポーツ用具のレンタルを行っています。屋外用と屋内用の用具がありますので、使用したい時は各施設の窓口へお声かけください！

【体育館】

○屋内・屋外 サッカーボール、フットサルボール、バスケットボール、バレーボール、バドミントンラケット(シャトル付)

○屋内のみ バドミントンラケット(ナイロンシャトル付)、卓球ラケット(ボール付)

【管理事務所】

○屋外のみ バスケットボール、テニスラケット(ボールは別途販売あり)

【武道館】

○屋内のみ 卓球ラケット(ボール付)

レンタル料 各300円

