

# Lively kose

2025年10月(通巻79号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会

武道館トレーニング室よりお知らせ

## さあ、秋トレ 始めましょう！

小瀬スポーツ公園 武道館トレーニング室 にて

秋のスペシャル企画 「ポイントラリー」 を開催します！

令和7年10月15日(水)から11月30日(日)まで

トレーニング室1回利用ごとに1ポイントを差し上げます。  
ポイントを集めて素敵な特典をゲットしてください！

5ポイント

ドリンク

10ポイント

InBody  
無料券

15ポイント

プロテイン  
or  
ゼリー飲料

20ポイント

ミズノ  
グッズ

Wチャンス!

さらに 20ポイント達成者の中から  
抽選でミズノ商品をプレゼント!!

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。女性やシニア世代の方が「安心・安全」にトレーニングを始められるよう専用エリアを設けています。また、登録料や月会費はございません。1回料金制なのでお気軽にご利用ください。ミズノスポーツサービスのスタッフが常駐し、皆様をお待ちしております。

[お問合せ] 小瀬スポーツ公園武道館 TEL 055-243-3115

# 毎日開催!!「サーキットトレーニング」

武道館トレーニング室では「サーキットトレーニング」を毎日開催しています！

サーキットトレーニングとは、筋トレと有酸素運動を組み合わせて行う複合的な運動方法です。

短時間で効率よく筋力と持久力を鍛えることができ、体力の向上や健康の保持・増進に効果が期待できます。



**サーキットトレーニング開催時間 13時40分～14時(20分間)**

武道館トレーニング室にはミズノスポーツサービスのスタッフが常駐しております。

マシンの使い方やトレーニングのポイントについて、分かりやすく説明させていただきますので、お気軽にお越しください！

武道館トレーニング室では、年間を通して様々なキャンペーンやイベントなどを行っています！



小瀬スポーツ公園武道館 トレーニング室

Instagram アカウント : @kose\_training



キャンペーンやイベントの情報を届けています!!



@kose\_training

## 武道館トレーニング室料金表

	一般	高校生	中学生以下
1回利用券(シャワー無)	330円	160円	70円
1回利用券(シャワー有)	370円	200円	110円
○回数券(11回分)	3,300円	1,600円	700円
○シャワーセット回数券(11回分)	3,700円	2,000円	1,100円

# イベントのお知らせ

## ○ シルバースポーツフェスティバル 第4回 グラウンド・ゴルフ大会参加者募集

グラウンド・ゴルフをとおして地域の皆さんと交流を深めている方やサークル等で楽しんでいる皆さん、大会に参加して県内各地の方々と交流を深めましょう！「午前」と「午後」の2部制で開催しますので、ご都合に合わせてお気軽にご参加ください。

- [開催日] 第4回 10月21日(火)
- [会場] JTリサイクルリンク スタジアム、補助競技場
- [参加料] 600円/1名につき
- [対象] 県内在住の50歳以上の男女  
(定員:各部240名)
- [申込方法] 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、  
小瀬スポーツ公園体育館窓口に持参する  
か、郵送にてお申し込みください。申込チーム数が募集定数を超えた場合、  
主催者側の責任において抽選を行い、参加の可否を通知します。
- [申込期間] 第4回 9月18日(木)～10月2日(木)必着
- [お問合せ] 小瀬スポーツ公園武道館  
〒400-0836 甲府市小瀬町840 TEL 055-243-3115



# スポーツ教室のお知らせ

## 1日単位で開催する教室（当日受付となっておりますのでお気軽にご参加ください）

### ■フレンドリーテニス レッスン&ゲーム

月曜 10/6・20・27、11/10 水曜 10/1・8・15・22 (9:30～11:00)

[会場] 小瀬スポーツ公園 テニス場 600円/回 ※テニス場内で受付をしております。

### ■エンジョイグラウンド・ゴルフ

月曜 10/6・27、11/10、12/1・8 火曜 10/7・28、11/11、12/2・9

木曜 10/2・9・30、11/13、12/4・11 (14:00～15:30)

[会場] 小瀬スポーツ公園 補助競技場 360円/回 ※クラブの貸出も行っております。

### ■フレンドリーバドミントン

金曜 10/3・24、12/5・12 (11:10～12:40)

[会場] 小瀬スポーツ公園 体育館 600円/回 ※体育館メインアリーナで受付をしております。

## ヴァンフォーレ甲府 ホームゲームのお知らせ

### ● ヴァンフォーレ甲府 ホームゲーム ●

<会場 JIT リサイクルリンク スタジアム>

10月4日(土) VS ジュビロ磐田 16:00 KO

※当時は駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお勧めいたします。

※「思いやり駐車区画」や「車椅子使用者駐車区画」は歩行に困難のある方が使用できるよう皆様のご協力をお願いします。



## 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(半面)	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