

## スポーツ施設で 体を動かそう!

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

ゴールデンウィークで食べ過ぎてしまった、体を動かしたいけれど場所がない、できるだけ手ごろな料金で利用したい…そんな時はスポーツ施設を利用してみませんか。今号では、区内の屋内施設を中心に紹介します。

- ▶ 利用方法など詳しくは各施設にお問い合わせください。
- ▶ 運動の際は、運動しやすい服装と運動靴でご利用ください。



**東総合** 東総合スポーツセンター

**下山** 下山スポーツセンター

**庭球場** 新潟市庭球場

### 利用案内

大会開催時や夏季など、開館日や開催時間が変更となる場合があります。詳しくは施設ホームページや館内掲示で確認するか、各施設にお問い合わせください。

#### 東総合スポーツセンター (☎025-272-5150)

月～土曜 午前9時～午後9時  
日曜・祝日 午前9時～午後5時  
休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌平日)



#### 下山スポーツセンター (☎025-272-7677)

火～土曜 午前9時～午後9時(プールは正午～午後9時)  
日曜・祝日 午前9時～午後5時(プールは午前10時～午後5時)  
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)



#### 新潟市庭球場 (☎025-276-8900)

<3～11月> 月～土曜 午前9時～午後9時30分  
日曜・祝日 午前9時～午後5時  
<12～2月> 午前9時～午後5時  
休館日 第3木曜日(午後1時まで。大会などにより変更になる場合あり)



### トレーニングするなら

中学生は成人の付き添い(指導)が必要です。小学生以下は利用できません。

#### 東総合

さまざまなマシンがそろい、初心者から上級者まで、自分に合った器具を選んでトレーニングができます。

**利用料金** 大人250円  
中学生・65歳以上 100円



#### 下山

ランニングマシンやエアロバイクなど、初心者でも使いやすい器具がそろっています。

**利用料金** 大人250円  
中学生・65歳以上 100円



### ランニングするなら

**東総合** **下山** **庭球場**

#### トリムコース

アスファルトに比べ柔らかい床材を使用し、ランニング時の膝の負担を軽減してくれます。無料で利用することができます。



屋外

#### 東総合

#### ランニングコース

1周200mの屋内ランニングコースでは、天候に左右されずランニングやウォーキングに取り組むことができます。

**利用料金** 大人 250円  
小・中学生・65歳以上 100円



屋内

### 水泳するなら

#### 下山

雨の日でも快適に利用でき、25mプールや幼児用プール、ウォータースライダーを備えています。

**利用料金** 大人500円  
小・中学生・65歳以上 200円

※小学4年生以下の子どもは水着を着た成人の付き添いが必要です



屋内

### テニスするなら

#### 庭球場

16面ある人工芝のテニスコートはナイター設備を備えており、仕事や学校帰りにも利用できます。利用には事前の予約が必要です。予約は電話・インターネット・庭球場窓口にて受け付けています。

**利用料金** 1面1時間当たり 1,000円  
(ナイター照明利用時は1,700円)



### もっと本格的に練習したいときは…

各施設ではスポーツ教室を実施しています。「始めてみたいけどどうしたら良いかわからない」「スキルアップを目指したい」、そんな人にお勧めです。詳しくは各施設ホームページ「にいがたスポーツ情報ナビ」に掲載しています。



東総合  
スポーツセンター



下山  
スポーツセンター



新潟市庭球場