



# 運動不足を解消しよう

冬の間は、雪や悪天候の日が多くなり屋外で体を動かす機会が減りがちです。そんな時は西区のスポーツ施設で体を動かしましょう。また、スポーツ教室で新たなスポーツにも挑戦してみませんか。

☎西区役所 地域課 文化スポーツ担当(☎025-264-7193)



## 西総合スポーツセンター

☎025-268-6400

西総合スポーツセンターの詳細は区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



### 01 屋内ランニングコース

弾性ゴムマットが敷かれた1周約150mのコースは、天候に左右されずランニングやウォーキングを楽しめます。

¥小・中学生、65歳以上 100円  
一般 250円



### 02 トレーニングルーム

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トレーニングができます。

¥中学生※1、65歳以上 100円  
一般 250円



### 03 屋内プール

25m プールや幼児用プール、ウォーターライダーもあります。

¥小・中学生、65歳以上 200円  
一般 500円

※西総合スポーツセンター屋内プールは、令和7年4月1日～12月31日の間、特定天井改修工事のため利用できません。



### 04 スポーツ教室 事前申し込みが不要で、1回から参加できる教室

教室名	期間	曜日	時間	料金(1回)	
バレトン S・S	1/7～3/18	火	14:50～15:40	700円	
	1/16～3/6	木	9:40～10:30		
ZUMBA	1/8～3/12	水	18:40～19:30		
	1/9～3/6	木	14:45～15:35		
エアロビクス	1/9～3/6	木	11:00～11:50 20:10～21:00		
BOX KICK	1/7～3/18	火	19:00～19:50		
太極舞(タイチーダンス)	1/8～3/12	水	19:50～20:40		
ルーシーダットン	1/9～3/6	木	19:00～19:50		
アクアエクササイズ	1/6～3/17	月	10:00～10:50		1,000円
	1/11～3/8	土	10:00～10:50		
プール de フィットネス	1/17～3/14	金	10:00～11:00		

## 黒埼地区総合体育館

☎025-377-5211

黒埼地区総合体育館の詳細は区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



### 01 屋内ランニングコース

弾性ゴムマットが敷かれた1周約170mのコースは、天候に左右されずランニングやウォーキングを楽しめます。

¥小・中学生、65歳以上 100円  
一般 250円



### 02 トレーニングルーム

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。

¥中学生※1、65歳以上 100円  
一般 250円



### 03 卓球場

家族や友人と一緒に気軽に楽しめます。

¥小・中学生、65歳以上 100円  
一般 250円



### 04 スポーツ教室 事前申し込みが不要で、1回から参加できる教室

教室名	期間	曜日	時間	料金(1回)
いきいき健康	1/15～3/19	水	14:00～15:00	500円
ZUMBA	1/20～3/17	月	19:30～20:15	700円
バレトン S・S	1/9～3/13	木	10:00～10:45	
	1/15～3/19	水	20:00～20:45	
ヨガ	1/10～3/14	金	9:30～10:30	
			10:45～11:45	

西総合スポーツセンターおよび黒埼地区総合体育館の各スポーツ教室の問い合わせは各体育施設にご連絡ください。また、申し込み人数が多い場合は、参加いただけない場合があります。※教室の内容は変更する場合があります。

※1：中学生は指導ができる成人の付き添いが必要

※両施設とも屋内ランニングコースとトレーニングルームは兼用できます

## スポーツ施設の使用料改定について

令和6年3月に策定された「公の施設に係る受益者負担の設定基準」に基づき、令和7年4月1日より使用料を改定します。この改定は、施設を利用する人と利用しない人の公平性の観点から、負担の適正化を図るものです。

皆さまにはご負担をおかけしますが、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。詳細は、市ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。

