

区内のスポーツ施設で体を動かそう!



最近運動不足だけど運動するきっかけがない、体を動かしたいけど場所がない、できるだけ手ごろな料金で利用したい…そんな時は区内のスポーツ施設を利用してみませんか。子どもから高齢者まで幅広く利用でき、運動を始めるならお薦めの施設を紹介します。

- ▶ 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

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

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～土曜日 午前9時～午後9時
日曜日・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～土曜日 午前9時～午後9時(プールは正午～午後9時)
日曜日・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～土曜日 午前9時～午後9時30分
日曜日・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

中学生は大人の付き添い(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。

東総合
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



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 슬라이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大人の付き添いが必要です



クライミングするなら

東総合
市有のスポーツ施設で唯一クライミングルームを備えており、人気のクライミングを体験できます。
※小・中学生は大人の付き添いが必要です
※初心者は3.5m(小学生は2m)の高さまで
利用料金 大人300円
小・中学生・65歳以上 100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」、そんな人にお薦めです。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。

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、仕事や学校帰りの利用に最適です。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)

