

佐久市内 運動施設の紹介



※新型コロナウイルス感染症の動向により、営業時間等が変更になる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。
 ※整形外科疾患（リハビリ）や循環器疾患、糖尿病などの内科疾患をお持ちの方は、主治医と相談のうえ、運動を開始する事をお勧めします。

施設名 (☆天然温泉有 *入浴施設有)	内容	無料体験	営業時間	電話番号
			休館日	住所
アクネス佐久平 *	<ul style="list-style-type: none"> プール（水中運動専用） 炭酸浴（水着着用） トレーニングジム 	詳細は要問合せ	9:15~18:00 日曜日・お盆・年末年始	68-6800 三河田482-1
かすがの森 ☆*	<ul style="list-style-type: none"> 体育館 プール（7・8月のみ） ※団体利用のみ要問合せ 	-	10:00~20:00 (日帰り入浴の営業時間と同じ) 無休（貸切利用や休館になる場合有）	52-2111 春日2258-1
<女性専用> カーブス佐久浅間	<ul style="list-style-type: none"> 30分の健康体操教室 	<ul style="list-style-type: none"> 体年齢、筋肉量、体脂肪量の測定 健康のための効果的な機械を使った運動 	平日 10:00~19:00 土曜日 10:00~13:00	66-3663 岩村田1335-10
<女性専用> カーブス佐久野沢			日曜日・祝日・お盆・年末年始	62-1811 野沢250
ケイジ 健康運動センター	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングジム パーソナルトレーニング 各種レッスン 	<ul style="list-style-type: none"> 施設内マシンのトレーニングレッスン 	予約制 9:00~11:00 11:00~13:00 月・水・金 16:00~19:00 火・木・土 16:00~18:00 日曜日・祝日・年末年始	64-1707 中込3-19-8
駒場公園プール	<ul style="list-style-type: none"> 屋内プール（通常・夏季） 屋外プール（夏季） ※水入替の為の休館があります 	-	屋内プール ・通常 平日13:00~18:50 土日祝11:00~18:50 ・夏季 10:30~19:45 屋外プール 10:30~16:40 月曜日・祝日の翌日・年末年始	68-1399 猿久保55
佐久市臼田健康活動サポートセンター つすだ健康館	<ul style="list-style-type: none"> 有酸素運動を目的としたルームランナー、エアロバイク 	-	9:00~16:30（要予約） 火曜日・祝日・年末年始	81-5541 臼田2175-1
佐久平パーソナル コンディショニングセンター	<ul style="list-style-type: none"> 健康運動指導士やトレーナーによる個別運動指導 管理栄養士による食事相談 体成分分析装置（InBody）による測定 運動教室（高齢者対象） ノルディックウォーキング 	詳細は要問合せ	平日 10:00~21:00 水・土・祝 10:00~18:00 日曜日・お盆・年末年始	66-7565 岩村田1311-7 佐久平整形外科クリニック内
NPO法人佐久平総合リハビリセンター 健康運動施設 サニタス	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢測定 各種教室 理学療法士やトレーナーによる個別運動指導 個別指導の体験 ※場合により訪問でも対応 	<ul style="list-style-type: none"> 体の痛み相談 自分に合った運動の紹介 	9:00~12:00 13:30~19:00 日曜日・お盆・年末年始	74-0690 岩村田3162-47
平尾温泉 みはらしの湯 ☆*	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングルーム 	-	11:00~21:00 不定休	68-0261 下平尾2682
<女性専用> フィツONE *	<ul style="list-style-type: none"> 30分の運動教室 酵素風呂 よもぎ蒸し 	随時受付中	平日 10:00~20:00 土曜日 10:00~14:00 日曜日・祝日・年末年始	64-2118 中込3115-1
ブルーマリン スポーツクラブ佐久 *	<ul style="list-style-type: none"> プール教室 ヨガレッスン トレーニングマシンジム サウナ（スチーム・ドライ） スタジオレッスン各種 習い事 多数 	随時受付中	平日 10:00~22:00 日・祝 10:00~18:00 月曜日・ゴルフウィーク お盆・年末年始	63-2424 鍛冶屋465
ゆうげん トレーニングセンター ひなたぼっこ	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングジム 個別運動指導 	随時受付中	月・水・金 9:00~19:00 火・木・土 9:00~17:00 日曜日・お盆・年末年始	070-4315-1070 望月326-4

佐久市内 運動教室などを行っている施設・団体



※新型コロナウイルス感染症の動向により、営業時間等が変更になる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。
 ※整形外科疾患（リハビリ）や循環器疾患、糖尿病などの内科疾患をお持ちの方は、主治医と相談のうえ、運動を開始する事をお勧めします。

施設・団体名	内容	無料体験	場所	電話番号
佐久市中央公民館 各地区館	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館報おさそいカレンダー、佐久市ホームページをご覧ください ・各学習グループが行っている内容については、各地区館で確認できます 	-	市民創練センター 市民会館 駒の里ふれあいセンター あいとびあ日田	生涯学習課 公民館係 66-0551
佐久市スポーツ協会	<ul style="list-style-type: none"> ・広報誌または佐久市スポーツ協会ホームページをご覧ください 	詳細は要問合せ	市内体育施設など	事務局： 88-6123
NPO法人 もちづき総合型クラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・フットサル ・エアロビ ・ピンポン ・ファミスポ ・ウォーキング ・ソフトバレーボール ・バスケットボール 	随時受付中	望月総合体育館ほか	事務局： 090-2635-5536 FAX： 050-3583-3050
総合型 岸野スポーツクラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・マレットゴルフ教室 ・和ヨガ教室 他 	-	千曲川スポーツ交流広場 農村環境改善センター	事務局： 62-8000
佐久平ノルディック ウォーキング協会	<ul style="list-style-type: none"> ・ノルディックウォーキング ・市内3地区支部（臼田・佐久南・佐久北）が毎週活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・市内3地区支部で毎週実施 	市内・市外各処	事務局TEL/FAX： 68-0996 希望、問合せは事務局へ
佐久 ポールウォーキング協会	<ul style="list-style-type: none"> ・ポールウォーキング ・毎月の定例会、散策等 ・イベントカレンダーを参照ください 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポールウォーキングの歩き方 ・ポールを使ったストレッチ、筋トレ 等 	市内・市外各処	事務局TEL/FAX： 67-3318
長野県立武道館	<ul style="list-style-type: none"> ・ラウンドフィットネス ・ヨガ教室 ・サーキットトレーニング教室 ・キックボクシングエクササイズ 	-	長野県立武道館	78-5370

R4年5月末日現在

<問い合わせ先>

健康づくり推進課 健康増進係 TEL：0267-62-3189（直通）
 臼田支所 健康づくり推進係 TEL：0267-82-3115（直通）
 浅科支所 健康づくり推進係 TEL：0267-58-2089（直通）
 望月支所 健康づくり推進係 TEL：0267-53-3111（代表）

