

総合体育館
サンフロッグ春日井
落合公園体育館
市民球場
朝宮公園

スポーツ情報誌



平成30年度3期(10月~12月)



Do! Sports かすがいい!

幼児から高齢者まで盛りたくさんのプログラムを
用意してあなたの健康体づくりを応援します!!



公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団
スポーツ振興センター

[春日井市スポーツ・ふれあい財団](#) [検索](#)

スポーツ情報誌Do!Sportsかすがいい!は、スポーツ振興くじ助成金
を受けて発行しています。

スポーツくら





会場 総合体育館

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3
TEL (0568) 84-7101

<https://www.sporfure-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>

※「教室の申込み方法」は10ページをご覧ください。

※ここに記載されたものは予定です。講師・会場など都合により変更になる場合があります。

生涯スポーツ教室

フィットネスプログラム (10月~12月)

申込み方法
総合体育館へ

当日受付

受講料 **300円**/1回 (回数券 11枚綴り3,000円)

	火	水	木	金	土	日
9:15 ~ 10:15	ヨガ	はじめてエクサ ☆☆	脂肪燃焼エクサ ☆☆☆	ソフトエクサ ☆☆	ヨガ	パワフルエクサ ☆☆☆☆
10:45 ~ 11:45	脂肪燃焼エクサ ☆☆☆	ソフトエクサ ☆☆		ヨガ 10/5~12/28		ソフトエクサ 10/7~12/16 ☆☆
18:30 ~ 19:30	19:30 ~ 20:30 ソフトエクサ ☆☆	ヨガ	19:30 ~ 20:30 パワフルエクサ ☆☆☆☆			
20:00 ~ 21:00		脂肪燃焼エクサ ☆☆☆		脂肪燃焼エクサ ☆☆☆		

レギュラープログラム 期間限定プログラム

運動量 少なめ ☆ ~ ☆☆☆ 多め

場所 フィットネスルーム
持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴（「ヨガ」以外は必要となります）、タオル、水分補給用の飲み物をご用意ください。

※ロッカーをご利用の方は50円玉が必要です。

対象 市内在住か在勤、在学の方（高校生か同年以上）

定員 各50名（定員になり次第、受付を終了します）

受付 開始時間の30分前より（ただし9時15分の教室は8時30分から）

※受付は本人に限ります。

注意事項 参加者以外の方や開始15分経過後の入室は、お断りします。

心臓病、高血圧等の既往症のある方は医師の指導を受けてからご参加ください。体調の悪い方、妊娠中の方や酒気を帯びた方は、お断りいたします。気象状況や行事・点検等により中止となる場合があります。

※10月8日(祝)~11日(木)、13日(土)、14日(日)、11月10日(土)・11日(日)、12月25日(火)、29日(土)~30日(日)はお休みします。

※11月3日(祝)は9時15分~「ヨガ」、11月23日(祝)は9時15分~「ソフトエクサ」、10時45分~「ヨガ」、12月23日(祝)は9時15分~「パワフルエクサ」、10時45分~「ソフトエクサ」、24日(祝)は9時15分~「ヨガ」、10時45分~「脂肪燃焼エクサ」を開催します。



フィットネスプログラムの紹介

初めてで運動不足の方にオススメ!

エクササイズの基本動作を、イチから学べます。まずは、「はじめてエクサ」からスタート!

はじめてエクサ

運動量 ★☆☆☆☆

初めての方にオススメ!

ウォーキングやステップタッチ中心の簡単な動きです。リズムに合わせて動くことから始めましょう。

ソフトエクサ

運動量 ★★☆☆☆

少し慣れた方にオススメ!

シンプルな動きで全身を大きく使います。効率良く脂肪を燃焼しましょう。

脂肪燃焼エクサ

運動量 ★★★☆☆

慣れた方にオススメ!

大きな動きや跳ねる動きを取り入れたエクササイズです。少し難しい動きにトライしてみましょう。

パワフルエクサ

運動量 ★★★★★

◀◀◀ 少なめ

運 動 量

多め ▶▶▶

ヨ ガ

健康と美容を意識する方にオススメ! リラックスしながら色々なポーズを実践します。ココロとカラダを整えましょう。(初めての方でも安心です!)



10月

④…「すこやか幼児体操」の対象について
年少/平成26年4月2日～27年4月1日に生まれた人
年中/平成25年4月2日～26年4月1日に生まれた人
年長/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人

申込み方法
総合体育館へ



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 8月15日号

▼申込み期間 8月15日(水)～9月11日(火)

すこやか幼児体操(①年中・②年少・③年長)

対象:年少・年中・年長
受講料:4回で1,000円

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。
開催日/9月29日～10月27日(10月13日を除く毎週土曜日)
時間/(①年中)9:15～10:00 (②年少)10:15～11:00
(③年長)11:15～12:00
定員/各30名 場所/剣道場



速く走れるようになろう!

対象:小学1・2年生
受講料:4回で1,000円

●走ることが好きになり、少しでも速く走れるようにします。
開催日/10月3日～31日(10月10日を除く毎週水曜日)
時間/17:30～18:30
定員/35名 場所/第1競技場



ジュニア養成教室(新体操)

対象:小学3～6年生
受講料:8回で3,000円

●リボンを使用して、基礎的な新体操の動作を練習します。
開催日/10月3日～12月5日(10月10日、11月14日を除く毎週水曜日)
時間/19:30～21:00
定員/35名 場所/第1競技場



ボクシングエアロ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●ボクシングの動きを取り入れたエアロピクスで、シェイプアップを図ります。
開催日/10月4日～11月1日(10月11日を除く毎週木曜日)
時間/10:45～11:45
定員/50名 場所/フィットネスルーム



運動能力を育てよう!

対象:小学3～6年生
受講料:4回で1,000円

●運動の基本動作「走る・跳ぶ・投げる」を遊びながら育てます。
開催日/10月4日～11月1日(10月11日を除く毎週木曜日)
時間/17:30～18:30
定員/40名 場所/第1競技場



ジュニアダンスマスター

対象:小学生
受講料:10回で3,000円

●ヒップホップダンスの基礎をマスターして、楽しく踊ります。
開催日/10月5日～12月14日(11月23日を除く毎週金曜日)
時間/18:30～19:30
定員/40名 場所/フィットネスルーム



フラダンス

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●アロハ音楽に合わせて、ゆったりとした基本の動作を踊ります。
開催日/10月6日～11月3日(10月13日を除く毎週土曜日)
時間/10:45～11:45
定員/50名 場所/フィットネスルーム



運動不足解消、はじめの一步

対象:一般
受講料:12回で3,000円

●健康のための運動をはじめるきっかけづくりをします。
開催日/10月23日～1月29日
(12月25日・1月1日・1月15日を除く毎週火曜日)
時間/13:00～13:45
定員/30名 場所/フィットネスルーム



11月

④…「すこやか幼児体操」の対象について
年少/平成26年4月2日～27年4月1日に生まれた人
年中/平成25年4月2日～26年4月1日に生まれた人
年長/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人

申込み方法
総合体育館へ



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 9月15日号

▼申込み期間 9月15日(土)～10月10日(水)

速く走れるようになろう!

対象:小学3～6年生
受講料:4回で1,000円

●走ることが好きになり、少しでも速く走れるようになります。
開催日/11月7日～12月5日(11月14日を除く毎週水曜日)
時間/17:30～18:30
定員/40名 場所/第1競技場



かんたんステップエアロ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●ステップ台を使い、音楽にあわせて楽しく体を動かします。
開催日/11月8日～29日(毎週木曜日)
時間/10:45～11:45
定員/35名 場所/フィットネスルーム



始めてみよう!楽しい体操(とびばこ・マット)

対象:小学生
受講料:4回で1,000円

●開脚とびや前転、後転などができるように練習します。
開催日/11月8日～12月6日(11月15日を除く毎週木曜日)
時間/18:00～19:00
定員/70名 場所/第2競技場



すこやか幼児体操(③年中・④年少・⑤年長)

対象:年少・年中・年長
受講料:4回で1,000円

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。
開催日/11月24日～12月22日(12月1日を除く毎週土曜日)
時間/(③年中)9:15～10:00 (④年少)10:15～11:00
(⑤年長)11:15～12:00
定員/各30名 場所/柔道場



12月

▼広報掲載予定 10月15日号

▼申込み期間 10月15日(月)～11月10日(土)

ジュニアダンス

対象:小学生
受講料:4回で1,000円

●ヒップホップの要素を取り入れたダンスで、楽しく体を動かします。
開催日/12月1日～22日(毎週土曜日)
時間/10:45～11:45
定員/40名 場所/フィットネスルーム



癒やしのストレッチ体操

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●ストレッチ体操で心身ともにリラックスします。
開催日/12月6日～27日(毎週木曜日)
時間/10:45～11:45
定員/40名 場所/フィットネスルーム



会場

落合公園体育館

④「すこやか幼児体操」の対象について
年少/平成26年4月2日～27年4月1日に生まれた人
年長/平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた人

11月

申込み方法
総合体育館へ



往復はがき



窓



インターネット

▼広報掲載予定 9月15日号

▼申込み期間 9月15日(土)～10月10日(水)

すこやか幼児体操(①年少・②年長)

※申込み時に「①年少」「②年長」を明記してください。

対象:年少・年長④
受講料:4回で1,000円

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日/11月16日～12月14日(11月23日を除く毎週金曜日)
時間/①年少) 16:00～16:45 (②年長) 17:00～17:45
定員/各30名
場所/落合公園体育館



平成30年度 春日井市スポーツ観戦事業

10月13日④

11:00～ ディビジョンカップ

13:00～ トヨタ車体×トヨタ自動車東日本

15:00～ 大崎電気×北陸電力

10月14日⑤

13:00～ 北陸電力×トヨタ自動車東日本

15:00～ 大崎電気×トヨタ車体

平成30年

10月13日(土)・14日(日)

第43回

日本ハンドボールリーグ

春日井大会



市民入場券
9/1(土)から
総合体育館で販売
一般/1,200円
中高生/500円
小学生/100円

■一般券の販売

9月1日(土)より、全国チケットぴあ等で販売

■10月13日(土)午前11時からディビジョンカップ HC春日井×TEAM NIIGATA を開催します

詳細は、当財団ホームページまたは、広報春日井8月15日号をご覧ください。

親子、友達で楽しめる各種スポーツイベントが盛りだくさん!

かすがい! スポーツ フェスティバル



平成30年10月8日 祝

場所 総合体育館・温水プール
落合公園体育館・市民球場
朝宮公園

時間 9:00~21:30 **参加料無料**

申 印マークがあるのは、事前申込みとなります。
詳細については、総合体育館へお問い合わせください。
※室内の催しは上靴をご用意ください。

総合体育館

- 申 名古屋グランパス親子サッカー教室
- スポーツチャレンジ
- 体力測定
- 春日井市民病院出張クリニック
- ニンジャマックス
- 卓球無料開放
- スラックライン体験
- 申 幼児体操体験
- アーチェリー体験
- エアロ体験・ヨガ体験
- 赤十字心肺蘇生法体験

温水プール

プール無料開放
赤十字水難事故の救助法体験
トレーニング室無料開放
健康チェックコーナー
飛び込みできます!

落合公園体育館

- 申 小学生卓球教室

市民球場

- 申 親子野球教室

朝宮公園

- 申 テニス教室
- テニス無料開放
- スラックライン体験
- ※ふれあい動物園

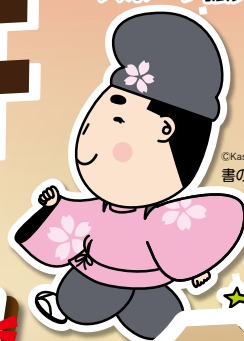
※運営：いちご動物園
■動本第453号 展示 ■有効期間の末日：平成34年5月10日
■動物取扱責任者：原 裕二

詳細は、当財団ホームページ又は、広報春日井9月1日号をご覧ください。

第37回

新春春日井

スポーツくじ BIG
スポーツ振興くじ助成事業



©Kasugai City 2008
書のまち春日井「道風くん」

マラソン大会

参加者
募集!

2019.1.13



〈雨天決行〉
荒天等の場合中止

モバイル用サイト



- 会場** 春日井市総合体育館運動広場 及び 周辺道路
- 申込期間** 平成30年10月1日(月)～10月31日(水)
※10km競技の部の窓口受付は平成30年10月21日(日)まで
- 申込み先** 春日井市総合体育館窓口 または インターネット
- 問合せ先** 新春春日井マラソン大会実行委員会
(公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団内)
- 大会HP** <http://www.kasugai-marathon.jp>

POINT

- 1 新年の走り初めの大会!
- 2 コースが平坦なので
好記録が出やすい!
- 3 ネットタイム計測導入!
(10km競技の部参加者のみ参考計測)

- 種目**
 - 10km 競技の部
 - 3km 競技の部
 - 2km 競技の部
 - 3km ジョギングの部

10km競技の部 定員:4500名(先着)
※関門あり(約6.5km地点45分)

詳細は、広報春日井10月1日号をご覧ください。

愛知万博メモリアル市町村対抗駅伝競走大会

春日井市代表選手の応援をよろしくお願いします。



平成30年
12月1日(土)

午後0時35分スタート(予定)

場所 愛・地球博記念公園
(モリコロパーク)



地域ふれあい運動教室

申込み方法
総合体育館へ >>>



～肩こり・腰痛予防のストレッチ体操や家庭でできる筋力トレーニングなどの簡単なエクササイズをします～



はじめてでも大丈夫!



- 対象** 一般 (市内在住か
在勤・在学)
- 定員** 各30名(先着順)
- 時間** 10:00～11:30
- 受講料** 4回で1,500円

月	開催日			曜	会場	申込み開始日
10月	2	16	23	30	火	西部ふれあいセンター 9月4日(火) 9時～
11月	8	15	22	29	木	坂下公民館 10月4日(木) 9時～
12月	7	14	21	28	金	味美ふれあいセンター 11月4日(日) 9時～

会場

朝宮公園

申込み方法
総合体育館へ >>>



往復はがき



窓口



インターネット

11月

申込み期間 9月15日(土)～10月14日(日) 広報掲載予定 9月15日号

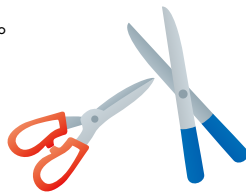


剪定講習会

対象:一般
受講料:300円

●園内の樹木を利用して剪定について学ぶ。

開催日/11月3日(土・祝)
時間/10:00～12:00
定員/30名
場所/朝宮公園



12月

申込み期間 10月15日(月)～11月11日(日) 広報掲載予定10月15日号

申込み期間 11月15日(木)～12月2日(日) 広報掲載予定11月15日号

クリスマスリース作り

対象:一般
受講料:500円

●園内で採れた木の实やつるを使ってリースを作る。

開催日/12月2日(日)
時間/10:00～12:00
定員/20名
場所/朝宮公園会議室



ミニかどまつ作り

対象:一般
受講料:500円

●新年を迎えるため、天然の素材を使ったミニ門松作りを体験する。

開催日/12月23日(日・祝)
時間/10:00～12:00
定員/50名
場所/朝宮公園





会場

サンフロッグ春日井(温水プール)

〒486-0841 春日井市南下原町2-4-11

TEL (0568) 56-2277

<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/pool/>

※「教室の申込み方法」は10ページをご覧ください。

※ここに記載されたものは予定です。講師・会場など都合により変更になる場合があります。

生涯スポーツ教室

10月



申込み方法
サンフロッグページから



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 8月15日号

▼申込み期間 8月15日(水)～9月11日(火)

脂肪燃焼アクア(2か月コース)

対象:一般
受講料:8回で4,000円

●効率のよい脂肪燃焼を目指した動きを取り入れたアクアビクスです。

開催日/10月2日～11月27日(10月9日を除く毎週火曜日)

時間/9:20～10:20

定員/50名 場所/25mプール



クロールを覚えよう①②③

対象:小学生
受講料:8回で4,000円

※教室申込時に教室番号①～③を明記してください。

●クロールを基本から練習します。

開催日/①10月3日～31日(10月10日を除く毎週水・金曜日)

②③10月16日～11月8日(毎週火・木曜日)

時間/①②17:00～18:00 ③18:15～19:15

定員/各35名 場所/25mプール



平泳ぎを覚えよう

※クロールで25m以上泳げる人

対象:小学生
受講料:8回で4,000円

●平泳ぎを基本から練習します。

開催日/10月3日～31日(10月10日を除く毎週水・金曜日)

時間/18:15～19:15

定員/25名 場所/25mプール



アクアビクス(中・上級)

対象:一般
受講料:4回で2,000円

●水の抵抗の大きな動作を取り入れた、運動量の多い水中エアロビクスです。

開催日/10月5日～11月2日(10月19日を除く毎週金曜日)

時間/9:20～10:20

定員/50名 場所/25mプール



親子で幼児水泳

※幼児とは平成24年4月2日～平成27年4月1日に生まれた人

対象:幼児と保護者
受講料:8回で5,000円

●親子で水慣れからバタ足、浮き身などの水泳の基本を練習します。

開催日/10月5日～11月30日(11月23日を除く毎週金曜日)

時間/16:00～16:45

定員/30組 場所/25mプール



11月



申込み方法
サンフロッグページから



往復はがき



窓口



インターネット

▼広報掲載予定 9月15日号

▼申込み期間 9月15日(土)～10月10日(水)

ロングスイミング教室

※クロールで25m以上泳げる人

対象:一般
受講料:8回で6,000円

●50mプールを使用し、より長距離を泳ぐことができるよう練習します。

開催日/11月2日～30日(11月23日を除く毎週水・金曜日)

時間/10:30～11:30

定員/20名 場所/50mプール



ソフトアクア(初級)

対象:一般
受講料:4回で2,000円

●足腰にやさしい、初心者向けの水中エアロビクスです。

開催日/11月2日～30日(11月23日を除く毎週金曜日)

時間/10:40～11:40

定員/50名 場所/25mプール



平泳ぎを覚えよう

※クロールで25m以上泳げる人

対象:小学生
受講料:8回で4,000円

●平泳ぎを基本から練習します。

開催日/11月2日～30日(11月23日を除く毎週水・金曜日)

時間/17:00～18:00

定員/25名 場所/25mプール



バタフライにチャレンジ!

※クロールで25m以上泳げる人

対象:小学生
受講料:8回で4,000円

●バタフライを基本から練習します。

開催日/11月2日～30日(11月23日を除く毎週水・金曜日)

時間/18:15～19:15

定員/30名 場所/25mプール



大人の初めてクロール教室

※クロールの泳げない人

対象:一般
受講料:8回で6,000円

●初めて水泳を始める人に、泳ぎの基本から練習します。

開催日/11月6日～29日(毎週火・木曜日)

時間/10:45～11:45

定員/20名 場所/25mプール



クロールを覚えよう

対象:小学生
受講料:8回で4,000円

●クロールを基本から練習します。

開催日/11月13日～12月6日(毎週火・木曜日)

時間/17:00～18:00

定員/35名 場所/25mプール



背泳ぎにチャレンジ!

※クロールで25m以上泳げる人

対象:小学生
受講料:8回で4,000円

●背泳ぎを基本から練習します。

開催日/11月13日～12月6日(毎週火・木曜日)

時間/18:15～19:15

定員/30名 場所/25mプール



水中運動

対象:一般
受講料:4回で2,000円

●ウォーキングを基本に様々な動作を取り入れ、運動不足の解消を目指します。

開催日/11月15日～12月6日(毎週木曜日)

時間/9:20～10:20

定員/45名 場所/25mプール



サンフロッグ春日井から休場等のお知らせ

温水プール

平成30年10月11日(木)

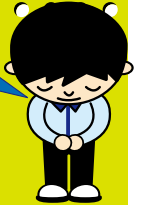
トレーニング室

大相撲春日井場所開催のため **午後6時から開場**

温水プール

平成30年12月10日(月)～平成31年1月21日(月)
水抜き清掃及び設備点検・修繕のため **休場**

ご迷惑をおかけします!



トレーニング室

平成31年1月13日(日)
新春春日井マラソン大会開催のため **午後1時から開場**

トレーニング室は通常どおりご利用いただけますが、平成30年12月29日(土)～平成31年1月3日(木)、7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)は休場します。

オープン記録会

大会と同様にタッチ板を使って

**50m公認プールで好きな種目50m、
100mを計測します**

申込み方法
サンフロッグ部#A

当日受付



小・中学生	
10月13日(土)	午前の部 10:30～13:00
11月10日(土)	
12月8日(土)	

高校生以上	
10月13日(土)	午後の部 14:00～16:00
11月10日(土)	
12月8日(土)	

※アップ・飛び込み練習 午前の部/10:00～10:30 午後の部/13:00～14:00(飛び込みできます!と同じ時間になります)
※小・中学生の保護者の方で参加される場合は同じ時間に参加することができます。

申込時間 午前の部/当日 9:00～10:30 午後の部/当日 9:00～14:30

参加料 1回/100円(1人2回まで) ※別途プール利用券が必要です。

対象 小学生以上で100m以上泳げる人(小学生は保護者同伴、許可証が必要です。保護者は出場しなくてもかまいません。)

スタート台を使い
飛び込みの練習ができます。

飛び込みできます!



● **10月13日(土)** **時間** 13:00～14:00(受付/当日13:15まで)
オープン記録会の進行状況により変わる場合があります。

● **11月10日(土)** **参加料** 無料 ※施設利用料のみ

● **12月8日(土)** **対象** 小学生以上で100m以上泳げる人(小学生は保護者同伴、許可証が必要です。)

※安全確保のための監視員はいますが、特に指導者はいません。各自、安全に留意して実施してください。

水中ウォーキング教室

水の特性を理解しながら効果的な
ウォーキングを練習します。

申込み方法
サンフロッグ部#A

電話

- 対象/一般
- 定員/各20名(先着順)
- 受講料/1回500円

基本編 (場所:25mプール)

応用編 (場所:流水プール)

開催日	曜日	時間	申込み開始日
10月24日	水	10:00～11:00	10月18日(木)9時～

開催日	曜日	時間	申込み開始日
10月31日	水	10:00～11:00	10月18日(木)9時～



2018 Sunfrog cup

申込み方法
サフログ種日井

往復はがき



窓口



インターネット

申込み期間:9月15日(土)~10月10日(水)

45分間耐久リレー

11月4日(日) 9:00~13:00

50m公認プールを使用し、45分間をチームリレー。その距離を競います。100m単位で交代は自由、飛び込みもOK!



募集 21チーム(超えた場合は抽選)

※小学生以上の3~5名で構成されたチーム(100m以上泳げる
こと、小学生が参加の場合、チーム内に成人1名を含むこと)

参加料 1チームあたり3,000円

表彰 1位~3位、特別賞

詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井9月15日号をご覧ください。



泳いでいるフォームを 撮影できます!

※オープン前の50mプールを貸し切って泳いでいるフォームや
飛び込みを撮影し、技術力、競技力向上の参考にしませんか?

申込み:希望日の1週間前まで(先着順)

対象 50mプールを利用できる人 小学生以上で100m以上
泳力のある人

定員 1組(最大20名まで)

料金 8,000円 日時 行事や大会等のない日 8:50~9:40

※撮影機器は各自お持ちください。(貸出しはありません)

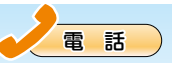
※営利を目的とするものはお断りします。

※監督責任者の責任のもと、安全に留意して撮影してください。

申込み方法
サフログ種日井



窓口



電話



8月18日(土)9:00より電話 翌日以降は窓口でも受付可能

申込み方法
サフログ種日井



窓口



電話

飛び込みをマスターしよう!

元オリンピック選手から最新のスタート台を使用した、
安全で合理的な飛び込み方を学びます。

講師 中尾 美樹 さん



シドニーオリンピック
女子200m背泳ぎ銅メダリスト

平成30年10月27日(土)

①午前10時15分~11時

②午前11時15分~正午

◆対象 100m以上泳力のある市内在住、在勤、
在学の小学生以上
(小学生は保護者同伴、保護者の参加は
自由。但し参加する場合は受講料が必要)

◆定員 各20名

◆受講料 各1人500円(イベント前後に遊泳希望
の場合は、別途プール利用料が必要)

詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井8月15日号をご覧ください。

トレーニング教室 **会場** サンフロッグ春日井 (温水プール 2Fトレーニング室)

▼広報掲載予定 8月15日号 ▼申込み期間 8月15日(水)～9月11日(火)

ダイエットプログラム①②

※申込み時に教室番号①が②を明記してください。

対象:一般
受講料:10回で7,000円

●健康運動指導士・栄養士による、運動・
栄養指導を受け、生活習慣の改善と減量を目指します。

申込み方法
サンフロッグ春日井

往復はがき

窓口

インターネット

開催日時/10月5日～12月7日(毎週金曜日) ① 9:30～11:30 ② 13:30～15:30
定員/各6名

※栄養士による栄養指導は2・5・9回目です。
※2～9回目は約15分間の個別指導も行います。



測定プログラム

申込み方法
サンフロッグ春日井

窓口

電話

- 対象 トレーニング会員
- 実施日 希望日
- 実施時間 10:00～17:00
- 測定料金 1測定につき300円
- 申込み トレーニング室か電話で予約

トレーニング室で会員対象の様々な測定ができます。
結果からトレーニング内容の見直しにつながります。

体力測定
(1時間程度)

体組成測定
(15分程度)

下肢バランス
筋力測定
(15分程度)

※行事等により、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

パーソナルプログラム

トレーニング初心者、姿勢が気になる方、メタボリック症候群で減量したい方などにオリジナルのトレーニングメニューを作成するトレーニング会員対象としたプログラムです。詳細については、温水プールトレーニング室まで。

教室の申込み方法

教室によって申込み方法が、異なります。
それぞれの教室の申込み方法で申込みください。

☆往復はがき記入例☆

平成29年6月1日から、往復はがきは(往・返信)各62円。



往復はがき(1教室につき1枚、連名は1名まで)に必要な事項①教室名(教室番号がある場合はその別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢及び学年⑥電話番号⑦勤務先または学校名、園名(市外在住の方のみ)を記入して、それぞれの教室の申込み期間中(必着)に送付してください。

〒486-0804 鷹来町4196-3 総合体育館 又は 〒486-0841 南下原町2-4-11 サンフロッグ春日井

何もしないでください (抽選結果を印刷してご返送します)

返信おもて 返信うら

お客様の郵便番号 住所 氏名

返信おもて 返信うら

- ①教室名
- ②お客様の郵便番号
- ③住所
- ④氏名(ふりがな)
- ⑤年齢及び学年
- ⑥電話番号
- ⑦勤務先または学校名、園名(市外在住の方のみ)

平成29年6月1日から郵便料金が変わりました。ご注意ください。

- 総合体育館、市民球場、落合公園体育館、朝宮公園の教室は…総合体育館まで(〒486-0804鷹来町4196-3)
- サンフロッグ春日井の教室は…〒486-0841南下原町2-4-11まで

窓口

各施設の窓口で、それぞれの教室の申込み期間中に申込みください。申込みが往復はがきの教室については、上記必要事項①～⑦を記入した用紙と返信用はがきを添えて、申込みください。

インターネット

春日井市スポーツ・ふれあい財団ホームページより、各施設から教室の申込みができます。各施設の教室申込みから、案内にしたがって申込みください。※可否結果はメールで行います。※財団ホームページアドレス <https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/>

当日受付

それぞれの教室の申込み時間より、各施設の窓口で受付してください。

電話

それぞれの教室の申込み開始日より、各施設にお電話ください。
●総合体育館、市民球場、落合公園体育館、朝宮公園の教室は総合体育館(0568)84-7101まで
●サンフロッグ春日井の教室は(0568)56-2277まで

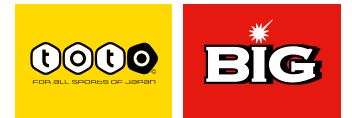
注意事項

- ※教室の対象は市内在住か在勤、在学の方に限ります。
- ※一般とは高校生が同年齢以上の方となります。
- ※心臓病、高血圧等の既往症のある方は医師の指導を受けてから申込みください。体調の悪い方、妊娠中の方や酒気を帯びた方は、お断りいたします。
- ※定員を超えた場合は、抽選となります。(先着順の教室を除く)
- ※定員に満たない場合は、追加募集いたします。定員になり次第終了いたしますので、各施設までお問い合わせください。
- ※はがき、メールの返送は申込み締め切り後、10日程度の発送予定となります。



誰もが世界一になれるわけでもない
 誰もが日本代表になれるわけでもない
 それでも人はスポーツをする
 昨日の自分に追い越されないために
 明日の自分を追い越すために
 スポーツに鍛えられた人生は
 勝っても負けても きっと負けない
 スポーツは、自分を超越するためにある。

スポーツくじ



スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。
www.toto-dream.com www.toto-growing.com
 ①9歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。私戻金も受け取れません。運営・販売: 独立行政法人日本スポーツ振興センター

お問い合わせ >> アクセス >>



総合体育館
TEL(0568)84-7101

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>

サンフログ春日井(温水プール)
TEL(0568)56-2277

〒486-0841 春日井市南下原町2-4-11
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/pool/>

総合体育館・サンフログ春日井(温水プール)

- 公共交通
 JR中央線「春日井駅」下車、
 名鉄バス「小牧駅」、「大草」又は「パナソニックエコシステムズ」行きで「総合体育館前」下車
- 道路交通
 名二環(勝川インター) - 国道19号多治見方面 - 「瑞穂通5」交差点左折 約2.3km
 東名高速(春日井インター) - 国道19号名古屋方面 - 「春日井インター西」交差点右折 約3km

市民球場
TEL(0568)88-3067

〒480-0303 春日井市明知町463-1
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/stadium/>

市民球場

- 公共交通
 JR中央線「高蔵寺駅」下車、
 名鉄バス「内々神社」行きで「尾張明知」下車
- 道路交通
 <名古屋方面より> 国道19号線 - 「明知町北」交差点右折、約600m

朝宮公園管理事務所
TEL(0568)84-4991

〒486-0846 春日井市朝宮町4-1-2
<http://www.city.kasugai.lg.jp/shimin/bunka/sports/asamiya/>

- 公共交通
 JR中央線「勝川駅」下車、
 名鉄バス「春日井市民病院」行きで「高山口」下車、
 JR中央線「春日井駅」下車、
 名鉄バス「小牧駅」、「大草」又は「パナソニックエコシステムズ」行きで「上八田」下車
- 道路交通
 東名高速(春日井インター)、名二環(勝川インター)より約10分

落合公園体育館
TEL(0568)85-1116

〒486-0817 春日井市東野町字沢沢15-5
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/ochitai/>

落合公園体育館

- 公共交通
 JR中央線「春日井駅」下車、
 名鉄バス「桃花源」行きで「東山」下車又は「大池住宅前」行きで「下原本町」下車
- 道路交通
 <名古屋方面より> 「春日井インター東」交差点左折 - 高速道路のガード下をくくって左折
 <多治見方面より> 国道19号線 - 「春日井インター東」交差点右折 - 高速道路のガード下をくくって左折