

朝宮公園陸上競技場が オープン!



Do! Sports かすがいい!

幼児から高齢者まで盛りだ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!!



新型コロナウイルス感染症の影響により、内容・定員の変更や中止になる場合があります。詳しくは、各施設に問い合わせください。

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。

つなげていきます
スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツくじ BIG

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。払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/>

サンフロッグ春日井(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/>

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/>

落合公園体育館
TEL(0568)85-1116
〒486-0817 春日井市東野町字茨沢15-5
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/ochitai/>

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

令和3年8月OPEN!

朝宮公園に陸上競技場等がオープンします!



利用時間 午前9時から午後9時まで
休場日 月曜日(祝休日のときは、その直後の祝休日でない日)、年末年始
 ※その他、設備保守点検等で一部又は全部の利用を制限する場合があります。

	陸上競技場 (日本陸上競技連盟第3種公認)	フィットネススタジオ
施設について		
	トラック: 全天候型フルウレタン舗装 1周 400m×8レーン(メイン直走路は9レーン) インフィールド: 投てき競技対応型ロングパイル人工芝(107m×72m)	スポーツ床、壁面鏡、音響等の設備あり(約260m ²)
利用可能競技	陸上競技、サッカー、ラグビー、グラウンド・ゴルフなど	エアロビクス、ヨガ、ダンス、ピラティスなど

■登録について 専用利用は、事前に「あいち共同利用型施設予約システム」による団体登録または個人登録及び予約が必要です。
 団体登録: 陸上競技は2名以上、その他の競技は9名以上必要です。
 個人登録: 中学生以上から登録いただけます。
 ※以前に朝宮公園競技場を利用していた団体についても、新規で団体登録が必要です。

■登録手順 ①事前に「あいち共同利用型施設予約システム」で仮登録を行ってください。(IDの取得)
 ②仮登録後、朝宮公園管理事務所まで本登録を行ってください。(受付時間は午前8時30分から午後5時まで)
 ※詳細は、朝宮公園HPをご覧ください。

専用利用料金

場所	区分	利用時間及び料金
陸上競技場	全面	2時間につき 6,400円
	2分の1	2時間につき 3,200円
フィットネススタジオ		1時間につき 1,100円

※本部室等の諸室や放送、照明等の附属設備あり(いずれも有料)

個人利用可能日時及び料金 <陸上競技場での陸上競技に限る(投てき種目は砲丸投げのみ利用可)>

利用可能日時		料金	
毎週火曜日	午後5時から午後9時まで	区分	1回あたり 回数券(11枚綴り)
毎週木曜日	午後3時から午後7時まで	高校生以上	200円 2,000円
毎月土曜、日曜日 (毎月各1日程度)	午前9時から午後1時まで	中学生以下	100円 1,000円

※その他、利用に係る詳細については、朝宮公園HPにてご確認ください。
 ※専用利用予約がない場合についても個人利用枠とする場合があります。



←朝宮公園HPは
こちら



朝宮公園陸上競技場 オープン記念式典

令和3年7月18日(日)

時間 9:00~15:00

内容 記念式典、中京大学陸上競技部によるデモンストレーション、
 青戸慎司氏(同陸上競技部副部長)によるかけっこ教室、
 ヨガ教室、ジュニアダンス教室、テラスコンサート
 及びスポーツ体験イベントを開催します。

場所 朝宮公園陸上競技場等

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井6・7月号をご覧ください。



会場 朝宮公園

〒486-0846 愛知県春日井市朝宮町4-1-2
 TEL (0568) 84-4991
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/asamiya/>

※「教室の申込み方法」は14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。

8月

▼広報掲載予定 7月号

申込み方法 朝宮公園へ >>> 往復はがき 窓口 インターネット

▼申込み期間 7月1日(木)~7月15日(木)

速く走れるようになろう!

対象:小学生
 受講料:各300円

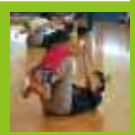
●走ることが好きになり、少しでも速く走れるように練習します。
 開催日/①8月4日②5日③17日④18日⑤19日⑥20日⑦25日⑧27日
 時間/①③⑤⑥ 9:15~10:45 ②④⑦⑧ 19:15~20:45
 定員/各35名 場所/陸上競技場 ※雨天中止
 ※1回で完結となる教室です。



親子でふれあい体操

対象:2・3歳児と保護者
 受講料:4回で500円

●親子でスキンシップを図りながら、楽しく体を動かします。
 開催日/8月4日~25日(毎週水曜日)
 時間/11:00~11:50
 定員/20組 場所/フィットネススタジオ



9月

▼広報掲載予定 8月号

申込み方法 朝宮公園へ >>> 往復はがき 窓口 インターネット

▼申込み期間 8月1日(日)~8月15日(日)

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練習します。
 開催日/9月1日~22日(毎週水曜日)
 (予備日9月29日~10月20日)
 時間/19:15~20:15
 定員/40名 場所/陸上競技場



ノルディックウォーキング教室

対象:一般
 受講料:4回で1,200円

●ウォーキング用ポールを使ったウォーキング動作を学びます。
 開催日/9月2日~30日(9月23日を除く毎週木曜日)
 (予備日10月7日~28日)
 時間/9:30~10:30
 定員/30名 場所/陸上競技場



中高年のエクササイズ

対象:一般
 受講料:4回で1,200円

●ストレッチ体操や筋力トレーニングなどの簡単なエクササイズをします。
 開催日/9月3日~24日(毎週金曜日)
 時間/13:30~14:30
 定員/30名 場所/フィットネススタジオ



楽しく伸ばそう! 運動神経

対象:小学1・2年生
 受講料:4回で1,000円

●運動の基本的動作「走る・跳ぶ・投げる」を遊びながら学びます。
 開催日/9月3日~24日(毎週金曜日)(予備日10月1日~22日)
 時間/17:30~18:30
 定員/35名 場所/陸上競技場



親子でふれあい体操

対象:2・3歳児と保護者
 受講料:4回で500円

●親子でスキンシップを図りながら、楽しく体を動かします。
 開催日/9月8日~29日(毎週水曜日)
 時間/11:00~11:50
 定員/20組 場所/フィットネススタジオ



ボールであそぼう!(ラグビー)

対象:小学1・2年生
 受講料:4回で1,000円

●ボール慣れから、ラグビーの動作を学びます。
 開催日/9月29日~10月20日(毎週水曜日)
 (予備日10月27日~11月24日)
 時間/17:30~18:30
 定員/35名 場所/陸上競技場





朝宮公園陸上競技場オープン記念事業 ラジオ体操の日 8月1日(日) 6:30~7:15 みんなでラジオ体操会

場所:朝宮公園陸上競技場(雨天時:総合体育館)

事前
申込



※前回の様子になります。



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井7月号をご覧ください。

チャレンジ宣言募集中!

夏休み期間中、地域みんなで楽しく、元気にラジオ体操をすることで、明るいまちづくりを目指す団体を募集します。

宣言した団体は応援グッズがもらえます。

詳細は、当財団ホームページ又は広報春日井6月号をご覧ください。



写真はイメージです。

駅伝 春日井市代表選手選考会を開催

12月4日(土)に愛・地球博記念公園で開催される「愛知駅伝」の市代表選手を募集します。



とき 9月11日(土) 18時~
部門 ■小学生(男子・女子) ■中学生(男子・女子)
■ジュニア(男子・女子)
■一般(男子・女子)、40歳以上(男女不問)
場所 ■朝宮公園陸上競技場

※詳細は当財団ホームページ又は、広報春日井7月号をご覧ください。



朝宮公園陸上競技場オープン記念事業

親子サッカー教室

LOVEEDGE

NGUラブリッジ名古屋の選手による親子サッカー教室を行います。

令和3年9月5日(日) 9:00~12:00

●場所/朝宮公園陸上競技場 ●対象/年少~小学生と保護者



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井7月号をご覧ください。

朝宮公園陸上競技場オープン記念事業

ラグビーフェスティバル

とき 令和3年 9月12日(日) 9:00~17:00

ところ 朝宮公園陸上競技場

午前 ラグビー教室

講師: トヨタ自動車ヴェルブリッツ
対象: 小学生~中学生

午後 記念試合の観戦

第一試合
中部大学春日丘高校vs御所実業高校(奈良県)

第二試合
中部大学vs豊田通商ブルーウィング

※観戦チケットを配布予定



初心者の方も大歓迎!
ラグビーの楽しさを
体感しよう!

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井7月号をご覧ください。

フィットネスプログラムを 2会場で開催します!

申込み方法
総合体育館へ >>

申込み方法
朝宮公園へ >>



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

受講料 300円/1回 (共通回数券 11枚綴り3,000円)

総合体育館(7月~9月) 場所:フィットネスルーム

	火	水	木	金	土	日
9:15 ~ 10:15	はじめて エクサ ☆	ヨガ	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 7/2~9/24	ズンバ 7/3~9/25	
18:30 ~ 19:30	ソフト エクサ ☆☆		ヨガ			
20:00 ~ 21:00	ヨガ	ズンバ	パワフル エクサ ☆☆☆☆	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆		

祝日のフィットネスプログラムは次のとおりです。

	7月22日(木)	7月23日(金)	8月9日(月)	9月20日(月)	9月23日(木)
	海の日	スポーツの日	振替休日(山の日)	敬老の日	秋分の日
9:15~10:15	脂肪燃焼	ソフト	はじめて	はじめて	脂肪燃焼

※8月10日(火)、9月5日(日)、21日(火)は全日休講。

朝宮公園(8月~9月) 場所:フィットネススタジオ

	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 10:30	ヨガ	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆	ソフト エクサ ☆☆	バレトン	ソフト エクサ ☆☆ 8/7~9/25	ヨガ 8/1~9/26
13:30 ~ 14:30			ヨガ			
19:30 ~ 20:30	ヒップ ホップ	ピラティス	ステップ エアロ 8/5~9/30	ズンバ		

祝日のフィットネスプログラムは次のとおりです。

	8月9日(月)	9月20日(月)	9月23日(木)
	振替休日(山の日)	敬老の日	秋分の日
9:30~10:30	ヨガ	ヨガ	ソフト

※8月10日(火)、9月12日(日)、18日(土)、19日(日)、21日(火)は全日休講。

持ち物

- ・運動のできる服装
 - ・室内用運動靴(ヨガ・バレトン・ピラティス以外は必要)
 - ・タオル
 - ・ヨガマット(ヨガ・ピラティス参加者)
 - ・水分補給用飲み物
- (※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
(高校生か同年齢以上)

定員

各50名(定員になり次第、受付を終了します)
(※朝宮公園のステップエアロは、35名となります。)

受付

開始時間の30分前より
(総合体育館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。講師・会場など都合により変更となる場合があります。



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!

はじめてエクサ

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!

運動量 ★☆☆☆☆



初めての方に
オススメ!

ソフトエクサ

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。

運動量 ★★☆☆☆



少し慣れた方に
オススメ!

脂肪燃焼エクサ

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。

運動量 ★★★☆☆



慣れた方に
オススメ!

パワフルエクサ

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。

運動量 ★★★★☆

脂肪燃焼と
体力向上に
オススメ!

ズンバ

ラテン系のダンスエクササイズです。初めての方でも音楽に合わせて気持ちよく体を動かせます。振付の詳しい解説はなく、自由に踊れます。

シェイプアップや
ストレス発散に
オススメ!

ヒップホップ

ヒップホップの音楽、曲、ビートに合わせて踊りましょう! 身体のあらゆるパーツ(頭・肩・胸・腰など)を使って音楽に乗り楽しく踊りましょう!

筋力UPや
柔軟性向上に
オススメ!

バレトン

バレエ、ヨガ、フィットネスの3つの要素をバランスよく含んだ裸足で行うエアロビクスです。筋力アップや柔軟性を高めていきましょう!

脂肪燃焼や
足腰の強化に
オススメ!

ステップエアロ

ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。筋力や持久力を向上させていきましょう!



姿勢の改善・
スタイル維持に
オススメ!

ピラティス

マットの上で自分の身体の重さを使って身体を鍛える自重トレーニングをします。ボディラインの改善や健康的な身体づくりをしましょう!

筋力や
バランス感覚UPに
オススメ!

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!)





会場 総合体育館

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3
 TEL (0568)84-7101
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/gymnasium/>
 ※「教室の申込み方法」は14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。

7月

▼広報掲載予定 6月号

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

▼申込み期間 6月1日(火)～6月15日(火)

太極拳(初心者向け)

対象:一般
 受講料:4回で1,200円

●ゆっくりとした基本の8動作を行い、健康増進を図ります。
 開催日/7月1日～29日(7月22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



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/7月2日～9月10日(7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



8月

▼広報掲載予定 7月号

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

▼申込み期間 7月1日(木)～7月15日(木)

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/8月1日～22日(毎週日曜日)
 時間/10:45～11:45
 定員/50名 場所/フィットネスルーム



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ビクスで、シェイプアップを図ります。
 開催日/8月5日～26日(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



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/8月29日～9月26日(9月5日を除く 毎週日曜日)
 時間/10:45～11:45
 定員/40名 場所/フィットネスルーム



9月

▼広報掲載予定 8月号

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

▼申込み期間 8月1日(日)～8月15日(日)

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、音楽に合わせて楽しく体を動かします。
 開催日/9月2日～30日(9月23日を除く 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(とびご・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/9月10日～10月1日(毎週金曜日)
 時間/18:00～19:00
 定員/35名 場所/第2競技場



すこやか幼児体操(①年中・②年少・③年長)

※申込み時に「①年中」「②年少」「③年長」を明記してください。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4日～25日(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/柔道場

③「すこやか幼児体操」の対象について

年少/平成29年4月2日～30年4月1日に生まれた人
 年中/平成28年4月2日～29年4月1日に生まれた人
 年長/平成27年4月2日～28年4月1日に生まれた人



SOMPO BALL GAME FESTA

日本トップリーグ連携機構連携事業



in がすがい

午前 あそびバ!

■対象/小学1・2年生とその保護者
 ■時間/9:00～11:30



午後 キッズサッカー

■対象/小学3～6年生
 ■時間/13:00～17:00



日時 9月19日

会場 総合体育館



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井7月号をご覧ください。

地域ふれあい運動教室

肩こり・腰痛予防のストレッチ体操や認知症予防などの運動をします。

はじめてでも大丈夫!

申込み方法 >>> 総合体育館へ 電話



対象 一般(市内在住か 在勤・在学)
 受講料 4回で1,500円

月	開催日	曜	会場	定員	申込み開始日
7月 10:00～11:30	7 14 21 28	水	高蔵寺ふれあいセンター	25名	6月5日(土) 9時～
8月 10:00～11:30	6 13 20 27	金	総合体育館	40名	7月6日(火) 9時～
9月 10:00～11:30	8 15 22 29	水	味美ふれあいセンター	30名	8月5日(木) 9時～



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14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。

7月

▼広報掲載予定 6月号

申込み方法 >> 往復はがき 窓 口 インターネット
 ▼申込み期間 6月1日(火)～6月15日(火)

クロールを覚えよう(夏短期)①②③④

※教室申込時に教室番号①～④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/①7月6日～10日(火～土曜日) ②7月13日～17日(火～土曜日) ③④7月26日～30日(月～金曜日)
 時間/①②④17:00～18:15 ③8:30～9:45
 定員/①②④各30名 ③60名 場所/25mプール
 ※③のみ、出校日と重なった際に下記日程より振替受講することができます。
 [7月26日(月)・7月27日(火)のいずれか1日を選択
 両日ともに定員は各30名(先着順)で、時間は18:30～19:45]

対象:小学生
 受講料:5回で3,500円



フロッターアクア(中級)①②

※教室申込時に教室番号①②を明記してください。

●浮遊具を使用した状態で行うなど、新しい感覚のアクアビクスです。

開催日/7月6日～15日(毎週火・木曜日)
 時間/①9:20～10:20 ②10:40～11:40
 定員/各25名 場所/50mプール(フロアコース)

対象:一般
 受講料:4回で2,000円



水中運動

●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/7月7日～16日(毎週水・金曜日)
 時間/9:20～10:20
 定員/45名 場所/25mプール

対象:一般
 受講料:4回で2,000円



8月

▼広報掲載予定 7月号

申込み方法 >> 往復はがき 窓 口 インターネット
 ▼申込み期間 7月1日(木)～7月15日(木)

クロールを覚えよう(夏短期)①②③④⑤⑥

※教室申込時に教室番号①～⑥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/①②8月2日～6日(月～金曜日) ③④8月16日～20日(月～金曜日) ⑤⑥8月23日～27日(月～金曜日)
 時間/①③⑤8:30～9:45 ②④⑥17:00～18:15
 定員/①③⑤各60名 ②④⑥各30名 場所/25mプール
 ※③⑤のみ、出校日と重なった際に下記日程より振替受講することができます。
 [③:8月16日(月)・8月17日(火)のいずれか1日を選択
 ⑤:8月23日(月)・8月24日(火)のいずれか1日を選択
 ③⑤ともに定員は各30名(先着順)で、時間は18:30～19:45]

対象:小学生
 受講料:5回で3,500円



おむつを着用しているお子様もプールへ入れます!

(条件あり)

- 生後6か月以上であること。
- 水遊び用おむつと水着、水泳帽子を必ず着用すること。
- 水着は上下つながったタイプであること。
- 幼児プールのみご利用できます。

※未就学児は、保護者同伴で2人まで入場できます。
 1人は無料で2人目は小人料金(200円)が必要。
 ※使用済みおむつ等のゴミは各自でお持ち帰りください。
 ※その他ご不明な点は施設にてお問い合わせください。

水遊び用おむつ

プール事務所で販売中

M、L、Bigサイズ
 1枚
 150円(税込)



9月

▼広報掲載予定 8月号

申込み方法 >> 往復はがき 窓 口 インターネット
 ▼申込み期間 8月1日(日)～8月15日(日)

大人の初めてクロール教室

対象:一般
 受講料:8回で6,000円

※クロールの泳げない人
 ●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/9月1日～24日(毎週水・金曜日)
 時間/10:45～11:45
 定員/20名 場所/25mプール



親子で幼児水泳

対象:幼児と保護者
 受講料:8回で5,000円

※幼児とは平成27年4月2日～平成30年4月1日に生まれた人
 ●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/9月1日～10月20日(毎週水曜日)
 時間/16:00～16:45
 定員/30組 場所/25mプール



水慣れから始める初心者教室

対象:小学生
 受講料:8回で4,000円

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。
 開催日/9月1日～24日(毎週水・金曜日)
 時間/17:00～18:00
 定員/35名 場所/25mプール



クロールを覚えよう①②

対象:小学生
 受講料:8回で4,000円

※教室申込時に教室番号①②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/①9月1日～24日(毎週水・金曜日)
 ②9月2日～10月5日(9月21日、23日を除く毎週火・木曜日)
 時間/①18:15～19:15 ②17:00～18:00
 定員/各35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/9月2日～30日(9月23日を除く毎週木曜日)
 時間/9:20～10:20
 定員/50名 場所/25mプール



ロングスイミング教室

対象:一般
 受講料:8回で6,000円

※クロールで25m以上泳げる人
 ●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/9月2日～10月5日(9月21日、23日を除く毎週火・木曜日)
 時間/10:30～11:30
 定員/20名 場所/50mプール



平泳ぎを覚えよう

対象:小学生
 受講料:8回で4,000円

※クロールで25m以上泳げる人
 ●平泳ぎを基本から練習します。
 開催日/9月2日～10月5日(9月21日、23日を除く毎週火・木曜日)
 時間/18:15～19:15
 定員/25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/9月3日～24日(毎週金曜日)
 時間/9:20～10:20
 定員/45名 場所/25mプール



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/9月7日～11月2日(9月21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



温水プールの7・8月の開場時間のご案内

2021年7・8月 開場カレンダー

7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	×	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	×	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	×	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

×は休場日

夏休み期間

7/21(水)～8/31(水)

- …13:00 開場～20:30 夏休み前の平日
- …10:00 開場～20:30 夏休み前の土日祝と夏休みの平日
- …9:00 開場～20:30 夏休みの土日祝

体験してみよう! 着衣泳

着衣状態での水泳が困難なことを体験・認識しあわせて予防・救助法を体験します。

開催日時 **7月4日(日)** 定員: 30名
8:30~9:45 対象: 小学生以上(個人)
 場所: 25mプール

▼広報掲載予定 6月号 ▼申込み期間 6月1日(火)~6月15日(火)

申込み方法 サフログ館日へ 往復はがき 窓 口 インターネット



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。

- 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
7月13日	火	9:30~10:30	6月5日(土)9時~
9月14日	火	10:45~11:45	8月5日(木)9時~

開催日	曜日	時間	申込み開始日
7月15日	木	9:30~10:30	6月5日(土)9時~
9月16日	木	10:45~11:45	8月5日(木)9時~

オープン記録会

大会と同様にタッチ板を使って
50mまたは、100mのタイム計測を行います。

小・中学生		高校生以上	
7月17日(土)	午前の部	7月17日(土)	午後の部
9月4日(土)	10:45~13:00	9月4日(土)	14:00~16:00

※アップ・飛び込み練習 午前の部/10:00~10:45 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 12:00~13:45
参加料 100円 ※別途プール利用料が必要です。 **対象** 小学生以上で100m以上泳力のある人
 (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!



● **7月17日(土)** 時間 13:00~14:00(当日受付13:45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。
 ● **9月4日(土)** 参加料 無料※施設利用料のみ 場所 50mプール
 対象 小学生以上で100m以上泳力のある人(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、指導者はおりませんので、各自、安全に留意して実施してください。

親子で作って、遊ぼう 「お魚ロボット」

対象: 小学生とその保護者
 定員: 20組
 参加料: 500円
 開催日時 **7月31日(土) 10:00~12:00**
 場所: 大会準備室(温水プール1F)

▼広報掲載予定 7月号 ▼申込み期間 7月1日(木)~7月15日(木)

申込み方法 サフログ館日へ 往復はがき 窓 口 インターネット



北京オリンピック日本代表

松村亜矢子の水中運動

【開催日時】
9月1日~11月24日
 (11月3日を除く毎週水曜日)
9:30~10:30

リズムシンクロの簡単な動きを使って、
 楽しく運動します。

■対象: 一般 ■定員: 30名 ■受講料: 12回で6,000円 申込み期間: 8月1日(日)~8月15日(日)



申込み方法 サフログ館日へ 往復はがき 窓 口 インターネット

北京オリンピック日本代表

松村亜矢子のリズムシンクロ教室(初・上級編)

リズムシンクロの技術を練習し身に着けます。
 (開催日時)
9月5日~11月21日
 (9月19日、10月10日・24日、11月7日を除く毎週日曜日)
8:30~9:45

対象: 小学生~高校生
 初級(クロール、背泳ぎで25m以上泳げる人)
 上級(中級を2回以上受講した人)
 ※男女は問いません

定員: 30名
 受講料: 8回で6,000円
 申込み期間: 8月1日(日)~8月15日(日)

申込み方法 サフログ館日へ 往復はがき 窓 口 インターネット

トレーニング教室

会場 **サンフログ春日井**(温水プール 2Fトレーニング室)

▼広報掲載予定 6月号 ▼申込み期間 6月1日(火)~6月15日(火)

ダイエットプログラム①② ※申込み時に教室番号①か②を明記してください。

●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 サフログ館日へ 往復はがき 窓 口 インターネット
 開催日時/7月14日~9月15日(毎週水曜日) ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:30
 定員/各6名
 ※2・5・9回目に、栄養士の指導があります。※2~9回目は約15分間の個別指導も行います。

対象: 一般
 受講料: 10回で7,000円



測定プログラム

体力測定 (1時間程度) 体成分測定 (15分程度) 下肢バランス筋力測定 (15分程度)
 実施時間 10:00~17:00 測定料金 各300円
 体力測定・体成分測定・下肢バランス筋力測定の中から測定します。

ピギナープログラム

実施時間 10:00~12:00, 14:00~16:00
 測定料金 1,000円 定員 4名(1名1時間)
 個々の姿勢や動作を1人対1人で解析し、目的に合わせたトレーニング内容の作成、実践をします。

対象 トレーニング会員 申込み トレーニング室内にて事前予約
 実施日 希望日(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。)

申込み方法 サフログ館日へ 窓 口

ショートプログラム

対象 トレーニング会員 定員 10名
 場所 50mプール観覧席のフリースペース等

実施日時 7月9日(金)10:30~11:00, 23日(金)14:30~15:00
 8月12日(木)10:30~11:00, 26日(木)14:30~15:00
 9月10日(金)10:30~11:00, 24日(金)14:30~15:00
 料金 トレーニング室使用料を含む
 申込 教室開催日前月の1日からトレーニング室内にて事前予約
 ※1日が休場日にあたる場合は、その直後の休場日でない日

講義と実践による個々に対する細かな運動指導を小人数制で実施します。

70分 DVD

誰でも簡単!!

リニューアル!!

おうちでストレッチ

画面を見ながら
簡単ストレッチ♪

DVD (税込) 1,000円



販売場所: 総合体育館、サンフロッグ春日井、朝宮公園管理事務所、福祉の里レインボープラザ

CCNetにて

「ちょっとストレッチ」放映中!!

今までに放送していた「ちょっとストレッチ」や、「自宅でできる簡単体操」がインターネットで視聴できます。自宅で少しでも身体を動かしましょう!

QRコードから、いろいろな団体が紹介している運動の動画などをご覧ください。



地域情報はもちろん

防犯・防災情報

も



にお任せ!!



24時間 春日井市内を中心に近隣の道路・河川の映像をご確認いただけます
【CCNetの番組を見られるTVなら無料で視聴可能】



好評放送中



トレーニング室便利 Vol.17

上半身を鍛えよう

今回は、自宅でも簡単にできるプッシュアップ(腕立て伏せ)を紹介します

プッシュアップを行うことで、

バストアップ効果や肩や腕の筋力アップ効果が期待できます。

10回を2セットほど行いましょう



1 両手を肩幅より少し開いて床につき、足はつま先を床につきます。

2 姿勢を崩さないよう意識しながら、肘を曲げておろします。

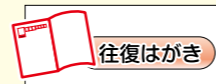
3 おろせるところまでおろしたら肘を伸ばして①の姿勢に戻します。

ポイント 腰を反らせないように一直線の姿勢を意識しましょう!

※効果には個人差があります。体調に気を付けて、無理のないように行ってください。

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(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。

☆往復はがき記入例☆

63 円 往復 はがき	□□□□□□□□	①教室名 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)
お客様の 郵便番号 住所 氏名	返信おもて	往復うら

- 総合体育館、市民球場、落合公園体育館の教室は・・・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
- 朝宮公園の教室は・・・〒486-0846 朝宮町4-1-2まで



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。



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。



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。



- 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
- 朝宮公園の教室は・・・(0568)84-4991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。
- ※一般とは高校生か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)また、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。

63 円 往復 はがき	□□□□□□□□	何も書かないで ください (抽選結果を印刷 してご返送します)
教室によって 送付先が 異なります	返信おもて	返信用うら



財団HP QRコード