



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](#)



会場 総合体育館

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

<http://www.spofure-kasugai.or.jp/gymnasium/>

※「教室の申込み方法」は5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	ソフトエアロ ☆☆	脂肪燃焼エアロ ☆☆☆	ソフトエアロ ☆☆	脂肪燃焼エアロ ☆☆☆	パワフルエアロ ☆☆☆☆
10:45 ↓ 11:45	脂肪燃焼エアロ ☆☆☆	ロコモエクササイズ 10/7~12/16		ヨガ 10/2~12/25		はじめてエアロ 10/4~12/27 ★
18:30 ↓ 19:30		美ボディエクササイズ	ヨガ			
20:00 ↓ 21:00	ソフトエアロ ☆☆	脂肪燃焼エアロ ☆☆☆	パワフルエアロ ☆☆☆☆	ソフトエアロ 10/2~12/25 ☆☆		

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

プログラムの詳細は、P10をご覧ください。

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」・「美ボディエクササイズ」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(高校生が同年齢以上)
定員 各50名(定員になり次第、受付を終了します)
受付 開始時間の1時間前より(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13日(火)、11月7日(土)・8日(日)・24日(火)・28日(土)・29日(日)、12月29日(火)~31日(木)はお休みします。

※11月3日(祝)・23日(祝)、12月23日(祝)は9時15分~10時15分に「ヨガ」、10時45分~11時45分に「ソフトエアロ」を開催します。

10月



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(土)~9月10日(木)

すこやか幼児体操(3年中・4年少・5年長)

※申込み時に「3年中」「4年少」「5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/10月3日~10月31日(10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

※「すこやか幼児体操」の対象について
年少/平成23年4月2日~24年4月1日に生まれた人
年中/平成22年4月2日~23年4月1日に生まれた人
年長/平成21年4月2日~22年4月1日に生まれた人



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3日~24日(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



始めてみよう!楽しい体操(てつぼう)①②

対象:小学生
受講料:4回で1,000円

※申し込み時に教室番号①か②を明記してください。
●前まわり降り、逆上がりなどができるように練習します。
開催日/10月7日~28日(毎週水曜日)
時間/①18:00~19:00 ②19:30~20:30
定員/各35名 場所/第2競技場



始めてみよう!楽しい体操(とびばこ)

対象:小学生
受講料:4回で1,000円

●開脚とび、台上前転などができるように練習します。
開催日/10月7日~28日(毎週水曜日)
時間/18:00~19:00
定員/35名 場所/第2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ビクスで、シェイプアップを図ります。
開催日/10月8日~29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



ボールであそぼう!(サッカー)

対象:小学1・2年生
受講料:4回で1,000円

●ボールの蹴り方、ドリブル、シュートなど基本的な動作を学びます。

開催日/10月8日~29日(毎週木曜日)
時間/17:30~18:30 定員/35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9日~12月11日(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



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21日~11月11日(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21日~12月16日(11月18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



11月



▼広報掲載予定 9月15日号

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 9月15日(火)~10月10日(土)

いきいき運動教室

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●筋力トレーニングなどの軽運動で転倒予防につなげます。

開催日/11月5日~26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



12月

※「すこやか幼児体操」の対象について
年少/平成23年4月2日~24年4月1日に生まれた人
年中/平成22年4月2日~23年4月1日に生まれた人
年長/平成21年4月2日~22年4月1日に生まれた人

▼広報掲載予定 10月15日号

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 10月15日(木)~11月10日(火)

始めてみよう!楽しい体操(マット)

対象:小学生
受講料:4回で1,000円

●前転、後転などができるように練習します。

開催日/11月25日~12月16日(毎週水曜日)
時間/18:00~19:00
定員/35名
場所/第1競技場



ステップエアロ

対象:一般
受講料:4回で1,200円

●ステップ台を使用したエアロピクスで、お尻やももを引き締めます。

開催日/12月3日~24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



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

※申込み時に「①年中」「②年少」「③年長」を明記してください。

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日/12月5日~26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



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5日~26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



会場

落合公園体育館

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

10月

※「すこやか幼児体操」の対象について
年少/平成23年4月2日~24年4月1日に生まれた人
年長/平成21年4月2日~22年4月1日に生まれた人



申込み期間 8月15日(土)~9月10日(木)

広報掲載予定 8月15日号

すこやか幼児体操(①年少・②年長)

対象:年少・年長
受講料:4回で1,000円

※申込み時に「①年少」「②年長」を明記してください。

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日/10月2日~23日(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



11月



申込み期間 9月15日(火)~10月10日(土)

広報掲載予定 9月15日号

始めてみよう!楽しい体操(てつぼう)

対象:小学1・2年生
受講料:4回で1,000円

●前まわり降り、逆上がりなどができるように練習します。

開催日/11月13日~12月4日(毎週金曜日)
時間/16:30~17:30
定員/35名 場所/落合公園体育館





会場

サンフログ春日井 (温水プール)

〒486-0841 春日井市南下原町2-4-11

TEL (0568) 56-2277

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

※「教室の申込み方法」は5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
サンフログQRコード



往復はがき



窓



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(土)～9月10日(木)

MONOアクア(初・中級)

対象:一般
受講料:4回で2,000円

●様々な道具を使用して総合的な動きを行うアクアビクスです。

開催日/9月29日～10月27日(13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



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30日～10月30日
(21・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



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/10月1日～29日(22日を除く毎週木曜日)

時間/9:20～10:20

定員/45名 場所/25m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/10月2日～28日(毎週水・金曜日)

時間/18:15～19:15

定員/25名
場所/25mプール



クロールを覚えよう①②③

※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2日～28日(毎週水・金曜日)

②③10月6日～11月5日(10月13日、11月3日を除く毎週火・木曜日)

時間/①②17:00～18:00 ③18:15～19:15

定員/各35名 場所/25mプール



サンフログ春日井からのお知らせ

休場のお知らせ

サンフログ春日井は、水抜き清掃及び設備点検・修繕のため、次のとおり**休場**します。

温水プール

●レジャープール

平成27年11月9日(月)～
平成28年1月25日(月)

●50mプール

平成27年12月14日(月)～
平成28年1月25日(月)

トレーニング室は通常どおり
ご利用いただけます。

※12月28日(月)～1月4日(月)、1月12日(火)、13日(水)
18日(月)、25日(月)は休場します。
1月10日(日)は午後1時から開場します。

ご迷惑を
おかけします!



申込み方法
サフログ部日へ



往復はがき



窓



インターネット

2015 Sunfrog cup

申込み期間 10月15日(木)~11月10日(火)

45分間耐久リレー

11月29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



詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井10月15日号をご覧ください。

オープン記録会

申込み方法
サフログ部日へ



当日受付

10/10(土)

50m公認プールで好きな種目50m、100mを計測します

11/14(土)

時間 14:00~15:30(受付14:30まで)

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。

12/12(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

(保護者は、出場しなくてもかまいません)



飛び込みできます!

● 10月10日(土)

時間 15:30~16:00(受付15:45まで)

● 11月14日(土)

※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。

● 12月12日(土)

参加料 無料 ※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)



※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

効果的なウォーキングの
方法をマスターしましょう。

申込み方法
サフログ部日へ



電話

基本編

応用編

開催日	曜日	時間	申込み開始日
10月27日	火	10:00~11:00	10月17日(土)9時~

開催日	曜日	時間	申込み開始日
10月29日	木	10:00~11:00	10月17日(土)9時~

対象/一般
定員/各20名
(先着順)
受講料/1回500円
場所/流水プール



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(土)～9月10日(木)

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
サフログ春日井

往復はがき

窓口

インターネット

開催日時/10月7日～12月9日(毎週水曜日) 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・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
サフログ春日井

窓口

電話

対象 トレーニング会員

実施日 希望日(休場日を除く)

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)

7種目の体力測定から体力年齢、総合判定、
体力プロフィール、能力評価がわかります。

体組成測定
(15分程度)

脂肪量、筋肉量、身体バランス、内臓脂肪指
数、各部位の周計囲がわかります。

皮下脂肪厚測定
(15分程度)

皮下脂肪を超音波で測定し、モニターで脂
肪の厚さを見ることができます。(8ヶ所)

※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。

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☆

〒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 往復おもて	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)	返信うら
--	--	------

お客様の 郵便番号 住所 氏名 往復おもて	返信うら
-----------------------------------	------

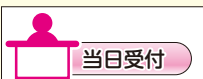
●総合体育館、市民球場、落合公園体育館の教室は・・・〒486-0804鷹来町4196-3まで ●サンフロッグ春日井の教室は・・・〒486-0841南下原町2-4-11まで



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①～③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。※合否結果はメールで行います。※財団ホームページアドレス <http://www.sporfure-kasugai.or.jp/>



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 (0568) 84-7101 ●サンフロッグ春日井の教室は (0568) 56-2277

注意事項

- ※ **教室の対象は市内在住か通勤、在学の方に限ります。**(オープン記録会、測定プログラム、45分間耐久リレーを除く)
- ※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)
- ※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。
- ※申込み締切後、合否返送までに10日程度かかります。

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
- 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	7	14	21	28	水	味美ふれあいセンター	9月4日(金) 9時～
11月	5	12	19	26	木	東部市民センター	10月4日(日) 9時～
12月	1	8	15	22	火	西部ふれあいセンター	11月4日(水) 9時～

出張スポーツ講座

申込み方法
総合体育館へ >>



子供会・サークル・老人会・婦人会・地域の集会などの
健康体力づくりにお役立てください!

専門の講師が伺います
健康運動教室を開催しませんか?

みんなで楽しく
運動しよう!!



ストレッチ体操
高齢者のための軽運動
ウォーキング
ボールエクササイズ
レクリエーションスポーツ
体力測定 など

- 対象**：市内在住・在勤・在学の10人以上で構成されたグループ及び団体
- 場所**：市内（会場は申込者でご用意してください）
- 日時**：希望日（講師の都合で希望に添えない場合もありますので、お早めに申込みください）
午前9時～午後9時までの時間帯で2時間以内
開催希望日の3か月前から1か月前までに総合体育館へお問い合わせください。
- 料金**：講師1名 2,000円
（私企業に類する団体は講師1名 6,000円）
※子供会など人数の多い場合は2名で対応させていただきます。
※体力測定は人数により異なりますので、お問い合わせください。

2015 / 16

市民入場券 9/26(土)販売

V・プレミアリーグ女子春日井大会



平成27年11月28日(土)・29日(日)

参加チーム

- トヨタ車体クインシーズ(ホームチーム)
- 久光製薬スプリングス ■東レアローズ
- デンソーエアービーズ



●主催/一般社団法人日本バレーボールリーグ機構、公益財団法人日本バレーボール協会 ●主管/愛知県バレーボール協会

詳細は、広報春日井9月15日号をご覧ください。

パーソナルプログラムの紹介

温水プール内にあるトレーニング室では、パーソナルプログラムを実施しております!



パーソナルプログラムとは?

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プログラムです。

①



InBody(高精度体成分分析)
筋肉と体脂肪のバランスなどを調べます

②



3つの動作を行い、その人の状態を確認します

- ①と②を測定後、あなたのオリジナルトレーニングメニューを作成します。
- ※パーソナルプログラムについては、トレーニング室会員を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。

第34回

新春春日井

マラソン大会

2016.1.10(日)

参加者募集



t o t t o

スポーツ振興くじ助成事業

© Kasugai City 2008
春のまち春日井「通風くん」



〈雨天決行〉荒天等の場合中止

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

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27年10月1日(木)～平成27年10月31日(土)

申込み先

春日井市総合体育館窓口 他

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!

Point 2

コースが平坦なので好記録が出やすい!

Point 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)

チェック(10km競技の部)

33回大会より

①2部門新設(男女各1部門)

②関門を設置(約6.5km地点45分)

モバイル用サイト



詳細は、広報春日井10月1日号をご覧ください。

市町村対抗駅伝競走大会の市代表選手を募集

春日井市代表選手選考会を開催します。

エントリー受付中
(9/4まで)

とき 平成27年9月19日(土)

詳細は、広報春日井8月15日号をご覧ください。



かすがい！ スポーツフェスティバル

平成27年 **10月12日祝** 9:00～21:30

体育の日

総合体育館・温水プール・落合公園体育館・市民球場



総合体育館



サンフロッグ春日井(温水プール)



落合公園体育館



市民球場

施設の無料開放をはじめ、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です。ぜひ足を運んでください！

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。

総合体育館

- 印 親子で上達！ 運動脳力と走り方！
～3つのポイントで足が速くなる～
スポーツチャレンジ
体力測定
ニンジャマックス
卓球無料開放
スラックライン体験
- 印 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
- 印 ノルディックウォーキング講習会
- 印 アルティメット教室

サンフロッグ春日井(温水プール)

- 印 カヌー体験
健康チェックコーナー
肩のインナーマッスル測定
赤十字水難事故の救助法体験
プール無料開放・トレーニング室無料開放

落合公園体育館

- 印 卓球教室
- 印 名古屋グランパス親子サッカー教室

市民球場

- 印 親子野球教室

※室内の催しは上靴をご用意ください。



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。

運動用オリジナル DVD 販売のお知らせ

自宅で簡単！

ストレッチ体操

70分

- ・基本ストレッチ
- ・実践ストレッチ①②③
- ・いすに座ったストレッチ
- ・ストレッチのQ&A



自宅で簡単！

ボールエクササイズ

55分

- ・ボールエクササイズを始めましょう
- ・ボールでストレッチ
- ・ボールで筋力トレーニング
- ・ボールで有酸素運動
- ・ボールエクササイズのQ&A



DVD

各 1,200円

○ストレッチ体操 ○ボールエクササイズ (税込み)

DVD セット 2,000円

○ストレッチ体操 + ボールエクササイズ (税込み)

〔監修〕湯浅景元（中京大学スポーツ科学部教授）／〔推薦〕春日井市 春日井市教育委員会

販売場所：総合体育館、サンフロッグ春日井、福祉の里レインボープラザ

フィットネスプログラムの紹介

日程等については P1 をご覧ください。

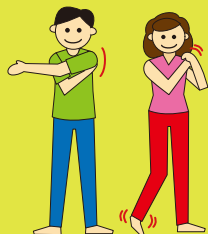
<p>多め</p> <p>↑</p> <p>運動量</p> <p>↓</p> <p>少なめ</p>	<p>パワフルエアロ</p> <p>慣れた方にオススメ！ 大きな動きや跳ねる動きを取り入れたエアロビクスです。少し難しい動きにトライしてみましょう。</p>	
	<p>脂肪燃焼エアロ</p> <p>少し慣れた方にオススメ！ シンプルな動きで全身を大きく使います。効率良く脂肪を燃焼しましょう。</p>	
	<p>ソフトエアロ</p> <p>初めてのの方にオススメ！ ウォーキングやステップタッチ中心の簡単な動きです。リズムに合わせて動くことから始めましょう。</p>	
	<p>はじめてエアロ</p> <p>初めてで運動不足の方にオススメ！ エアロビクスの基本的な動作を、イチから学べます。まずは、はじめてエアロからスタート！</p>	

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！）

～ ロコモエクササイズ ～

- ① 自重の筋力トレーニング
 - ② 軽い有酸素運動
 - ③ 脳トレ
- の3要素で構成する、
ロコモティブシンドローム
対策クラス



～ 美ボディエクササイズ ～

簡単な動きを中心に構成する、スタイル向上を目的とした初心者対象のクラス





前を向け。
未来たち。

追いかけて来い。追い放して行け。
若い君たちの可能性こそが未来だ。

スポーツは育てることができる。

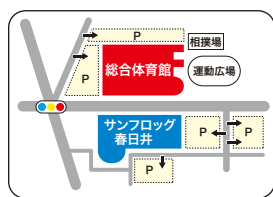


toto・BIGの収益は、未来のメダリストの
発掘・育成に役立てられています。

www.toto-dream.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・サンフロッグ春日井(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

総合体育館

TEL(0568)84-7101

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

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「小牧駅」「桃花園」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 - (約600m)
- 高速道路のガード下をくぐって左折
(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 - (約600m) → 高速道路のガード下をくぐって左折

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
<http://www.spofure-kasugai.or.jp/ochitai/>

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

市民球場

TEL(0568)88-3067

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