



つなげています
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 

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/>

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」
行きて「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」行きて「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
<https://www.city.kasugai.lg.jp/shimin/bunka/sports/asamiya/>

朝宮公園

- 公共交通
JR中央線「勝川駅」下車、
名鉄バス「春日井市民病院」行きて「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」行きて「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 春日井市東野町字茨沢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「桃花園」行きて「東山」下車又は「大池住宅前」行きて「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—高速道路のガード下をくぐって左折



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

令和2年度4期(1月～3月)

文化・スポーツ都市春日井
©Kasugai City「どうぶろくん」

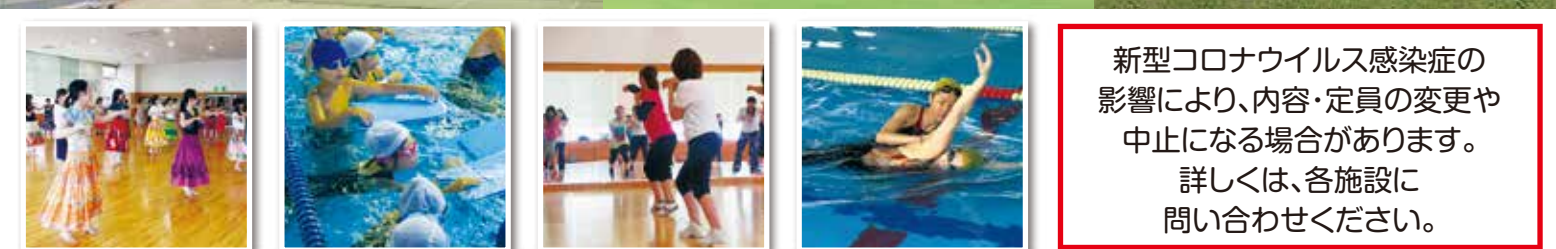


Do! Sports

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力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。

スポーツくじ  BIG



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 (1月～3月)

申込み方法
総合体育館へ



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	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 1/8～3/19	ズンバ 1/9～3/13	
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 ☆☆☆		

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。

※1月1日(祝)～3日(日)、10日(日)～12日(火)、2月2日(火)、3日(水)、6日(土)、7日(日)、3月25日(木)～28日(日)は全日休講。

祝日のフィットネスプログラムは次のとおりです。

	2月11日(木)	2月23日(火)	3月20日(土)
9:15～10:15	脂肪燃焼	はじめて	ヨガ



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 ★★★★★

ヨガ

健康と美容を意識する方にオススメです! 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!)

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。



1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 11月15日号

▼申込み期間 11月15日(日)～12月10日(木)

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/1月7日～28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!(バレーボール)

対象:小学1・2年生
受講料:4回で1,000円

●ボール慣れから、バレーボールの動作を学びます。
開催日/1月13日～2月10日(2月3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(バレーボール)

対象:小学3～6年生
受講料:8回で3,000円

●基礎から応用までのバレーボールの動作を練習し、試合をします。
開催日/1月13日～3月10日(2月3日を除く毎週水曜日)
時間/19:00～20:30
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/1月15日～3月19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



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/1月17日～2月14日(2月7日を除く毎週日曜日)
時間/10:45～11:45
定員/50名
場所/フィットネスルーム



2月

※「すこやか幼児体操」の対象について
年少/平成28年4月2日～29年4月1日に生まれた人
年中/平成27年4月2日～28年4月1日に生まれた人
年長/平成26年4月2日～27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 12月15日号

▼申込み期間 12月15日(火)～1月10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/2月4日～25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)

※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/2月13日～3月13日(2月27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/柔道場

対象:年少・年中・年長
受講料:4回で1,000円



3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 1月15日号

▼申込み期間 1月15日(金)～2月10日(水)

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/2月26日～3月19日(毎週金曜日)
時間/18:00～19:00
定員/70名
場所/第2競技場



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/2月28日～3月21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



会場 落合公園体育館

3月 広報掲載予定 1月15日号
申し込み期間 1月15日(金)～2月10日(水)

運動能力を育てよう！

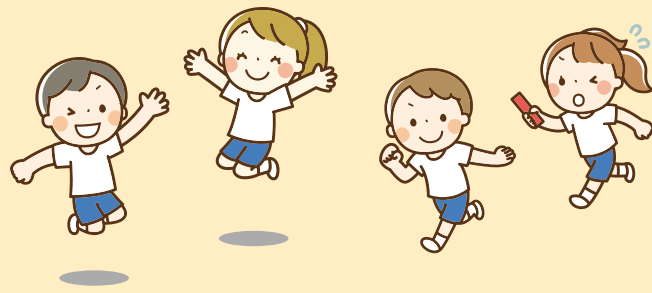
対象：小学1・2年生
受講料：4回で1,000円

●運動の基本的動作「走る・跳ぶ・投げる」を遊びながら育てます。

開催日／3月2日～3月23日(毎週火曜日)
時 間／16:30～17:30
定 員／35名 場 所／落合公園体育館



申し込み方法 >> 総合体育館へ 往復はがき 窓 口 インターネット



会場 市民球場

2月 親子で野球教室

令和3年2月27日(土) 雨天中止 「初心者の方 大歓迎です」

●親子で楽しく、ボールの取り方、投げ方、打ち方などを学びます。

■対 象／小学生と保護者
■時 間／9:00～12:00
■定 員／25組50名
■受講料／1組1,200円

現地集合(市民球場)となります。
※小学生1名につき保護者1名が必要です。



申し込み方法 >> 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 12月15日号

申し込み期間 12月15日(火)～1月10日(日)

会場 朝宮公園

2月 広報掲載予定 12月15日号
申し込み期間 12月15日(火)～1月10日(日)

しいたけホダ木作り

対象：一般
受講料：500円

●菌打ちを楽しみ原木栽培のしいたけホダ木作りをします。

開催日／2月14日(日)
時 間／10:00～12:00
定 員／40名 場 所／朝宮公園



3月 広報掲載予定 1月15日号
申し込み期間 1月15日(金)～2月10日(水)

芽出し球根の春の寄せ植え

対象：一般
受講料：2,000円

●芽出し球根を使って素敵な寄せ植え作りを開催します。

開催日／3月7日(日)
時 間／10:30～12:00
定 員／20名 場 所／朝宮公園



申し込み方法 >> 総合体育館へ 往復はがき 窓 口 インターネット

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) 自宅で簡単！ボールエクササイズ (55分)



DVD 各 1,200円 (税込み)
○ストレッチ体操 ○ボールエクササイズ

DVD セット 2,000円 (税込み)
○ストレッチ体操 + ボールエクササイズ

〔監 修〕湯浅 景元 (中京大学スポーツ科学部教授) / 〔推 薦〕春日市 春日市教育委員会

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

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～

申し込み方法 >> 総合体育館へ 電話



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
1月	8 15 22 29	金	東部市民センター	12月4日(金)9時～
2月	3 10 17 24	水	西部ふれあいセンター	1月6日(水)9時～
3月	2 9 16 23	火	グリーンパレス春日井	2月4日(木)9時～

B.LEAGUE B3 B3リーグ 2020-21 春日井大会



と き 令和3年 2月6日(土) 7日(日)

11:00開場予定

と ころ 総合体育館

第1試合 13:00～
豊田合成スコーピオンズ × 鹿児島レブナイズ

第2試合 16:30～
アイシン・エイ・ダブリュアレイオンズ安城 × トライフープ岡山

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井 1月1日号をご覧ください。

第16回 春日井 フットサルフェスタ



- 場所:総合体育館
- 対象:一般(高校生以上)
- 募集チーム:24チーム(約300名)
- 参加料:1チーム/10,000円

令和3年2月21日(日)



8ブロック3チームのリーグ戦により、上位2チームは決勝トーナメントへ進めます。5人1チームで行うフットサル大会です。(12名まで登録可)

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井1月1日号をご覧ください。

令和3年度学校体育館・武道場開放の受付



皆さんの健康の保持増進・体力の向上を図るため、スポーツ活動の場として市立小中学校の体育館や武道場を開放しています。



開放日時:令和3年4月1日～令和4年3月15日(12月29日～1月3日と学校などの使用日を除く)

対象:市内在住か在勤の人で構成する、次の条件を満たす10人以上の団体



- 成人の責任者1人と成人の副責任者2人を有すること
- 年間を通して決まった曜日、時間、種目で毎週使用すること
- 営利目的での使用、政治活動、宗教活動を行わないこと



施設	時間	実費徴収金
小学校の体育館	●月曜日～金曜日 午後6時～9時 ●土・日曜日 午前9時～正午、午後1時～4時、午後6時～9時	1回500円 (丸田小・出川小は800円)
中学校の体育館	午後7時～9時	1回800円
中学校の武道場	午後7時～9時	1回500円

■学校により、利用可能曜日、種目が異なります。

■申し込み方法などの詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井1月15日号をご覧ください。

日本トップリーグ連携機構連携事業

SOMPO BALL GAME FESTA

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 キッズチャレンジ

対象/小学3～6年生
時間/13:00～16:30

日時 3月14日(日)

会場 落合公園体育館、グリーンパレス春日井

講師:日本トップリーグ連携機構(JTL)

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井1月15日号をご覧ください。

トレーニング室便り Vol.15

背筋を鍛えよう!

今回は、自宅でも手軽にできる「背筋」を鍛える運動を紹介します。

背筋を鍛えることにより、
・腰痛予防・姿勢の改善等の効果が期待できます。

10回を2セットほど行いましょう

エクササイズ

Step 1

足を肩幅に開いて、腕を胸の前で組み、まっすぐ立ちます。

Step 2

足の付け根から体を曲げ、ゆっくりとお辞儀をするように上半身を倒します。

Step 3

上半身を90度倒したらゆっくりと①の姿勢に戻ります。
※90度まで倒せなかったらできるところまでで大丈夫です。

ポイント

運動中は「背すじ」が丸まらないように気を付けましょう!
※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。

ホームページはこちら!

当財団ホームページでも簡単な運動を紹介しています! ぜひご覧ください。



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

2月

▼広報掲載予定 12月15日号

▼申込み期間 12月15日(火)～1月10日(日)

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、初心者向きの水中エアロビクスです。
開催日/1月26日～2月16日(毎週火曜日)
時 間/10:40～11:40
定 員/50名
場 所/25mプール



水中運動(2か月コース)

対 象:一般
受講料:8回で4,000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/2月3日～3月24日(毎週水曜日)
時 間/9:20～10:20
定 員/45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/2月3日～26日(毎週水・金曜日)
時 間/17:00～18:00
定 員/35名
場 所/25mプール



脂肪燃焼アクア(2か月コース)①②

※教室申込時に教室番号①②を明記してください。

●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/①1月29日～3月19日(毎週金曜日)
②2月2日～3月30日(2月23日を除く毎週火曜日)
時 間/①②9:20～10:20
定 員/各50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

●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/2月3日～26日(毎週水・金曜日)
時 間/10:45～11:45
定 員/20名
場 所/25mプール



4種目にチャレンジ!(2か月コース)

※クロールと平泳ぎで25m以上泳げる人

●4泳法の基本を練習します。
開催日/2月3日～3月31日(3月26日を除く毎週水・金曜日)
時 間/18:15～19:15
定 員/35名
場 所/25mプール



3月

▼広報掲載予定 1月15日号

▼申込み期間 1月15日(金)～2月10日(水)

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/2月25日～3月18日(毎週木曜日)
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

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/3月2日～30日(3月25日を除く毎週火・木曜日)
時 間/17:00～18:00
定 員/35名
場 所/25mプール



ロングスイミング教室

※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/3月3日～31日(3月26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



大人の初めてクロール教室

※クロールの泳げない人

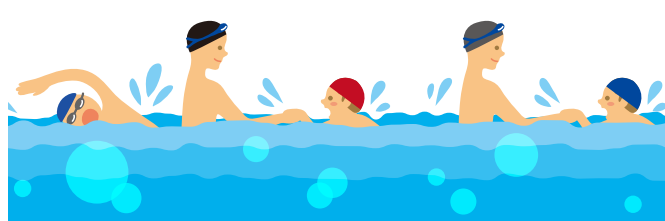
●初めて水泳を始める人に、泳ぎの基本から練習します。
開催日/3月2日～30日(3月25日を除く毎週火・木曜日)
時 間/10:45～11:45
定 員/20名
場 所/25mプール



平泳ぎを覚えよう

※クロールで25m以上泳げる人

●平泳ぎを基本から練習します。
開催日/3月2日～30日(3月25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



サンフロッグ春日井からのお知らせ

温水プール

令和2年12月5日(土)～令和3年1月18日(月)
水泳大会の開催、水抜き清掃及び設備点検・修繕のため
ご利用いただけません

ご迷惑をおかけします!



トレーニング室

令和3年1月11日(祝・月)
成人式開催のため **午後5時から開場**

エレベーター改修工事のお知らせ



令和2年11月24日(火)～令和3年1月18日(月)
工事期間中はエレベーターをご利用いただけません。作業中は、騒音等により、ご迷惑をおかけします。



オープン記録会

申込み方法
サンフロッグ春日井 >> 当日受付

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	
1月31日(日)	午前の部 10:45～13:00	1月31日(日)	午後の部 14:00～16:00
2月13日(土)		2月13日(土)	
3月6日(土)		3月6日(土)	

※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!と同じ時間です)
※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。
※測定本数は1人1本です。

申込時間 午前の部/当日 9:00～10:30 午後の部/当日 9:00～13:45

参加料 1回/100円 ※別途プール使用料が必要です。 **定 員** 各30名(先着順)

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!**



- **1月31日(日)** 時 間 13:00～14:00(受付/当日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。
- **2月13日(土)** 参加料 無料 ※別途、プール使用料が必要です
- **3月 6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を配置しておりますが、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。

泳いでいるフォームを撮影できます!

技術・競技力向上のために、泳いでいるフォームを撮影する機会を設けています。

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。



萩原智子スイムクリニック



はぎわら ともこ
萩原 智子氏
春日井広報大使



世界の舞台で活躍した選手の指導を受け、
令和3年 水泳の技術を学びます。

1月23日(土) 午後2時～4時

- 場所: サンフロッグ春日井 50mプール
- 講師: 萩原智子氏
- 対象: 市内在住、在勤、在学の50m以上泳力のある小学5年生以上の40名
- 申込締切日: 1月5日(火)

萩原智子杯水泳競技大会in春日井 兼 サンフロッグ春日井水泳競技大会

令和3年 **1月24日(日)**

- 場 所: サンフロッグ春日井
- 対 象: 愛知県内の小学生
- 参加料: 個人 1種目 1,400円
(1人2種目以内)
- 申込締切日: 12月3日(木)



● 競技種目 (男女・各学年共通)

1. 200m 個人メドレー
2. 50m 自由形
3. 50m 平泳ぎ
4. 50m 背泳ぎ
5. 50m バタフライ

● 萩原 智子 (はぎわら ともこ) 戦 歴

- 1998年 アジア大会
100m・200m背泳ぎ優勝
- 2000年 シドニー五輪競泳女子日本代表
200m背泳ぎ4位 / 200m個人メドレー8位
- 2002年 日本選手権
100m・200m自由形優勝 / 200m背泳ぎ優勝
200m個人メドレー優勝(史上初4冠達成)
- 2010年 ワールドカップ2010 東京大会
50m自由形6位 / 100m個人メドレー優勝



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井 11月1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 11月15日号 ▼申込み期間 11月15日(日)～12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か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。
- 開催日時 / 1月20日～3月24日(毎週水曜日) ① 9:30～11:30 ② 13:30～15:30
- 定 員 / 各3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。

申込み方法
サンフロッグ春日井

往復はがき

窓

インターネット



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。

ビギナープログラム

- 実施時間 10:00～12:00, 14:00～16:00(1名1時間)
- 測定料金 1,000円
- 定 員 4名
- 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
サンフロッグ春日井

窓

ショートプログラム

- 対 象 トレーニング会員
- 場 所 50mプール観覧席のフリースペース等
- 定 員 5名
- 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。

実施日時

- 1月14日(木)14:30～15:00, 22日(金)14:30～15:00
- 2月12日(金)14:30～15:00, 25日(木)14:30～15:00
- 3月 9日(火)14:30～15:00, 19日(金)14:30～15:00

料 金 トレーニング室使用料に含む

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ときは、その直後の休場日でない日

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☆

往復はがき

往復はがきの郵便料金は各63円です。

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。

63円
〒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

63円
お客様の郵便番号
住所
氏名

返信おもて

- 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)

返信うら

窓

インターネット

当日受付

電話

注意事項

- 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

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。※財団ホームページアドレス <https://www.spofure-kasugai.or.jp/sports/>

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、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

※教室の対象は市内在住かつ在勤、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。