



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!!



令和6年度 4月～6月

スポーツ情報誌

- 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



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](#)

スポーツくら

WINNER

TOTO

BIG

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。

フィットネスプログラムを 2会場で開催中!

申込み方法
総合体育館へ >>

申込み方法
朝宮公園へ >>



当日受付

□ 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)

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・スロー筋トレ&ストレッチ・いすヨガは不要)
- ・タオル
- ・ヨガマット(ヨガ・ピラティス・いすヨガ参加者)
- ・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40名
(定員になり次第、受付を終了します)

受 付

開始時間の20分前から
※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。



総合体育館(4月~6月) 場所: フィットネスルーム

	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 10:00	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 ☆☆☆☆
10:00 ~ 11:00	NEW スロー筋トレ &ストレッチ					
10:30 ~ 11:30	脂肪燃焼 エクサ ☆☆☆	ソフト エクサ ☆☆	ヨ ガ	ズンバ ゴールド		ヨ ガ 4/7~6/30
18:30 ~ 19:30			ピラティス			
20:00 ~ 21:00	ヨ ガ	ズンバ		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。
■のプログラムのみ柔道場にて開催。

	4月29日(月)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
	昭和の日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日
9:00~10:00	はじめてエクサ	ソフトエクサ	ヨ ガ	パワフルエクサ	はじめてエクサ

※ 4月30日(火)、5月7日(火)、6月22日(土)は全日休講。

朝宮公園(4月~6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	ズンバ ゴールド	ソフト エクサ ☆☆	バレトン	はじめて エクサ 4/6~6/29	ズンバ 4/7~6/30
11:00 ~ 12:00				いすヨガ		
13:30 ~ 14:30			ヨ ガ			
19:30 ~ 20:30	ヒップ ホップ	ヨ ガ	ズンバ	ピラティス		

祝日のフィットネスプログラムは次のとおりです。

	4月29日(月)	5月5日(日)	5月6日(月)
	昭和の日	こどもの日	振替休日
9:30~10:30	ヨ ガ	ズンバ	ヨ ガ

※ 4月30日(火)、5月3日(金)、4日(土)、7日(火)、25日(土)、6月9日(日)は全日休講。



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!



初めての方に
オススメ!



少し慣れた方に
オススメ!



慣れた方に
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 ★★★★★

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 ★★★★★

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 ★★★★★

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!

ズンバ初心者
の方にオススメ!

シェイプアップや
ストレス発散に
オススメ!

安全で効果的に
筋力UP!

ズンバ

ラテン系のダンスエクササイズです。音楽に合わせて気持ち良く体を動かします。振付の詳しい解説はないので、自由に踊りましょう!

ズンバゴールド

ズンバと比べて、速い動きが少なく、分かりやすい指示があるため、安全に踊れます。年齢や体力に関係なく、ラテン系の曲に合わせて気持ちよく体を動かしましょう!

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!

スロー筋トレ&ストレッチ

筋肉に軽い負荷をかけた状態でゆっくりと動作する筋力トレーニングです。軽い負荷でゆっくりと動作することで筋力強化を得ることができます。詳細は4ページへ。

筋力UPや
柔軟性向上に
オススメ!

姿勢の改善・
スタイル維持に
オススメ!

筋力や
バランス感覚UPに
オススメ!

運動を始めて
みようという方に
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!

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!

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!)

いすヨガ

初心者の方や腰、膝に不安のある方も簡単に身体を動かすことができます。いすを使ってヨガポーズをとりながら全身をリフレッシュしましょう!

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8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。

4月

▼広報掲載予定 3月号

★のついた教室は、はるる3月号掲載予定

申込み方法
総合体育館へ>>



往復はがき



窓

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 広報配布日～3月15日(金)

★ 全身をほぐすピラティス・ストレッチ

対 象: 一般
受講料: 4回で1,200円

●初心者向けのやさしいピラティスやストレッチで、全身をほぐします。

開催日/4月3日～24日(毎週水曜日)

時 間/13:30～14:30

定 員/40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: 新小学1～6年生
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/4月4日～25日(毎週木曜日)

時 間/18:00～19:00

定 員/35名 場 所/第2競技場



★ ジュニアダンスマスター

対 象: 新小学1～6年生
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/4月5日～6月14日(5月3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、ゆったりとした基本の動作を踊ります。

開催日/4月6日～27日(毎週土曜日)

時 間/10:30～11:30

定 員/40名 場 所/フィットネスルーム



★ すこやか幼児体操(①新年中・②新年少・③新年長)

※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/4月14日～5月12日(5月5日を除く 毎週日曜日)

時 間/(①新年中)9:15～10:00(②新年少)10:15～11:00(③新年長)11:15～12:00

定 員/各25名 場 所/柔道場

※…「すこやか幼児体操」の対象について

新年少/令和2年4月2日～令和3年4月1日に生まれた人

新年中/平成31年4月2日～令和2年4月1日に生まれた人

新年長/平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人



5月

▼広報掲載予定 4月号

★のついた教室は、はるる4月号掲載予定

申込み方法
総合体育館へ>>



往復はがき



窓

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 広報配布日～4月16日(火)

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、ゆったりとした基本の動作を踊ります。

開催日/5月4日～25日(毎週土曜日)

時 間/10:30～11:30

定 員/40名 場 所/フィットネスルーム



★ ジュニア養成教室(硬式テニス)

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テニスの動作を練習し、試合をします。

開催日/5月9日～6月4日(毎週火・木曜日)

時 間/19:00～20:30

定 員/20名 場 所/第1競技場A面



★ エイベックス・ダンスボックス ①小学1・2年生 ②小学3～6年生

※申込み時に「①小学1・2年生」「②小学3～6年生」を明記してください。

●流行の音楽やダンスでヒップホップダンスを踊ります。

開催日/5月12日～7月21日(6月9日を除く 毎週日曜日)

時 間/(①小学1・2年生)14:45～15:35 (②小学3～6年生)15:55～16:45

定 員/各30名

場 所/フィットネスルーム



★ チアダンス

対 象: 小学1・2年生
受講料: 10回で4,000円

●チアダンスの基礎を学びながら楽しく元気に踊ります。

開催日/5月14日～7月23日(7月16日を除く 毎週火曜日)

時 間/18:30～19:30

定 員/30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/5月25日～6月15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

※…「すこやか幼児体操」の対象について

年少/令和2年4月2日～令和3年4月1日に生まれた人

年中/平成31年4月2日～令和2年4月1日に生まれた人

年長/平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた人



6月

▼広報掲載予定 5月号

★のついた教室は、はるる5月号掲載予定

申込み方法
総合体育館へ



往復はがき



窓 □

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 広報配布日～5月15日(水)

★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/6月1日～29日(6月22日を除く 毎週土曜日)

時 間/10:30～11:30

定 員/40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)

対 象:小学生
受講料:4回で1,000円

●前まわり下り、逆上がりなどができるように練習します。

開催日/6月7日～28日(毎週金曜日)

時 間/18:00～19:00

定 員/35名 場 所/第2競技場



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 □

【要 返信用はがき】



インターネット

4月

▼広報掲載予定 3月号

★のついた教室は、はるる3月号掲載予定

NEW!

申込み期間 広報配布日～3月15日(金)

③…「キッズダンス&マット①」の対象について

平成30年4月2日～令和3年4月1日に生まれた人

★キッズダンス&マット(①新年少～新年長・②新小学1～3年生)

※申込み時に「①幼児」「②小学生」を明記してください。

●音楽に合わせて楽しく踊ったり、マット運動をしたりします。

開催日/4月3日～6月12日(5月1日を除く 毎週水曜日)

時 間/(①新年少～新年長)16:00～16:45

(②新小学1～3年生)16:50～17:50

定 員/各30名 場 所/落合公園体育館B面



対 象

①新年少～新年長③

②新小学1～3年生

受講料:10回で2,500円

フィットネスプログラム

NEW

筋トレ教室始めます!

スロー筋トレ&ストレッチ

令和6年4月より、
総合体育館フィットネスプログラムにて
スロー筋トレ教室(通称:スロトレ)を開講!!



①ゆっくり動く



②ノンロック



③パンプアップ

教室終了後、お時間のある方は
ポールを使ったストレッチができます!

スロー筋トレとは?

筋肉に軽い負荷をかけた状態でゆっくりと動作する筋力トレーニングです。軽い負荷でゆっくりと動作することで筋力強化を得ることができ、関節や筋肉にかかる負荷は小さいため、安全で効果的に行える運動です。

期 間:4月～6月の毎週火曜日
(4月30日、5月7日を除く)

時 間:10:00～11:00

料 金:1回300円 ※当日受付
フィットネスプログラム回数券使用可

場 所:総合体育館 柔道場

定 員:40名 ※先着順

持ち物:水分補給用の飲み物、タオル等



4月21日(日)

申込み方法
総合体育館へ

往復はがき

窓 口
【要 返信用はがき】

インターネット

親子で楽しむ!スポーツ教室

中京大学陸上競技部副部長青戸慎司氏及び
Fリーグ「名古屋オーシャンズ」の選手の指導による、初心者向けの親子教室です。

かけっこ 9:00~10:30
～親子で速く走るためのコツを学ぼう～



中京大学陸上競技部副部長
講師／青戸慎司
日本人男子初の夏冬オリンピック出場

フットサル 11:00~12:30
～親子で一緒にフットサルを楽しもう～



講師／名古屋オーシャンズ サテライト選手

- 対象／市内在住か在学の新小学1年生～6年生とその保護者
- 定員／各50組 100名(親子)
- 参加料／子ども1人につき500円
- 場所／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、はるる3月号をご覧ください。

第20回 **自然満喫!**

申込み方法
総合体育館へ

往復はがき

窓 口
【要 返信用はがき】

インターネット

トレッキング体験・春

雄大な自然の中、ガイドと一緒に、トレッキング体験をします。
初心者向けですので、お気軽にご参加ください。

5月12日(日) 7:30出発(予定) 雨天 決行

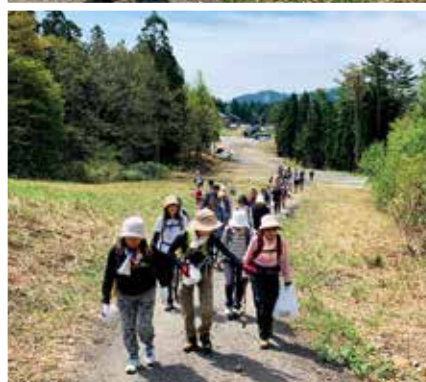
場所 岐阜県郡上市白鳥町 (ウイングヒルズ白鳥スキー場ゲレンデ内)

料金 7,000円

対象 一般(高校生以上)

定員 45人

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井4月号をご覧ください。



2024!レクスポ&ウォーク祭

いろいろなレクリエーションスポーツを体験したり、体力に合わせたウォーキングを楽しみましょう!

日時 **6月9日(日) 9:00~14:30**

ご家族やお友達と
ぜひ参加してみてください!

場所 **レクスポ:朝宮公園陸上競技場 ウォーキング:ふれあい緑道(朝宮公園⇄落合公園)**



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井5月号をご覧ください。



JPPC公認スポーツ
安全普及イベント

申込み方法
総合体育館へ >>

往復はがき

窓口
【要 返信用はがき】

インターネット

ライフセービング体験&いのちの教室

- 開催日 令和6年6月23日(日)
- 時間 8:30~11:30
- 会場 温水プール・総合体育館第2競技場
- 対象 小学3~6年生とその保護者



飯沼 誠司氏
(一社)ATHLETE SAVE JAPAN代表理事



※詳細については、当財団ホームページをご覧ください。

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。

申込み方法
総合体育館へ >> ☎ 電話

はじめてでも
大丈夫!

対象 一般 受講料 4回で1,500円

月	会場	開催日	曜日	時間	定員	申込み開始日
4月	東部市民センター	5 12 19 26	金	10:00~11:30	30名	3月5日(火) 9時~
5月	南部ふれあいセンター	8 15 22 29	水	10:00~11:30	40名	4月5日(金) 9時~
6月	グリーンパレス春日井	5 12 19 26	水	10:00~11:30	25名	5月5日(日) 9時~





中央台小学校 全国ラジオ体操コンクールで快挙!



日々の取り組みが実った、技術部門優秀賞と取組部門敢闘賞

春日井市立中央台小学校は、「第10回全国小学校ラジオ体操コンクール」において、技術部門優秀賞と取組部門敢闘賞の2冠を達成しました。

同校では、日常的な体力向上を目指し、毎週金曜日に体育委員会主催で全校児童が参加する「体力向上のための活動」を実施しています。その一環として、ラジオ体操に取り組んできました。

今回の受賞は、全校児童の熱心な取り組みが評価されたものです。体育委員会の児童は、「ラジオ体操は私たち中央台小学校いちょうっ子にとってはなくてはならないものです。これからも心を一つに、元気に体操していきたいです。」と喜びを語りました。

校長先生は、「今回の受賞は、児童たちの努力の成果です。また、地域の方々からの温かい声援も大きな力になりました。今後もラジオ体操を通して、心身ともに健康な児童を育成していきたい。」と語りました。

中央台小学校のような、日々の取り組みを大切にしたラジオ体操への姿勢は、他の学校にとっても参考になるでしょう。



ラジオ体操 講習会のご案内

2024年6月1日(土) 9:30~11:00

場所 春日井市総合体育館

担当講師 全国ラジオ体操連盟1級指導士

※詳細については、全国ラジオ体操連盟HP、当財団HP又は広報春日井5月号をご覧ください。



詳細はコチラ
(5月頃更新予定)



70分
DVD

誰でも簡単!!

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)

リニューアル!!

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、福祉の里レインボープラザ



「毎日ちよこっと筋トレ」放映中!!

今までに放送していた「毎日ちよこっとストレッチ・筋トレ」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。自宅ですらでも身体を動かしましょう!

右のQR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いただけます。



地域情報はもちろん **防犯・防災情報** もお任せ!!



24時間 春日井市内を中心に
近隣の道路・河川の映像を
ご確認ください



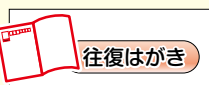
【CCNetの番組を見られるTVなら無料で視聴可能】

好評放送中



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	□□□□□□□□	①教室名 お客様の 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)
お客様の 郵便番号 住所 氏名	返信おもて	返信うら

63 円 往復	□□□□□□□□	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。当財団ドメイン「spofure-kasugai.or.jp」を指定受信設定してください。



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

※ 定員を超えた場合は春日井市内在住か在勤、在学の方を優先します。ご了承ください。

※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)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。



総合体育館



市民球場



落合公園体育館



温水プール



朝宮公園

サンフロッグ春日井

〒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8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。

4月

▼広報掲載予定 3月号

★のついた教室は、はるる3月号掲載予定

申込み方法
サンフロッグ部員へ



往復はがき



窓口



インターネット

【要 返信用はがき】

▼申込み期間 広報配布日～3月15日(金)

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/4月2日～26日(毎週火・金曜日)

時 間/10:30～11:30

定 員/20名 場 所/50mプール



★水慣れから始める初心者教室①②

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

対 象: 新小学2年生以上

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/①4月2日～25日(毎週火・木曜日)

②4月3日～26日(毎週水・金曜日)

時 間/17:00～18:00

定 員/各35名 場 所/25mプール



★クロールを覚えよう①②

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

対 象: 新小学2年生以上

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/①4月2日～25日(毎週火・木曜日)

②4月3日～26日(毎週水・金曜日)

時 間/18:15～19:15

定 員/各35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6,000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/4月4日～5月23日(毎週木曜日)

時 間/9:20～10:20

定 員/50名 場 所/25mプール



ソフトアクア(初級)

対 象: 一般

受講料: 4回で3,000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/4月4日～25日(毎週木曜日)

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6,000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/4月5日～5月31日(5月3日を除く毎週金曜日)

時 間/9:20～10:20

定 員/45名 場 所/25mプール



初めてクロール教室(中学生以上)

※クロールの泳げない人

対 象: 中学生以上

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/4月13日～6月15日(5月4日・6月8日を除く 毎週土曜日)

時 間/19:00～20:00

定 員/10名 場 所/25mプール



5月

▼広報掲載予定 4月号

★のついた教室は、はるる4月号掲載予定

申込み方法
サンフロッグ部員へ



往復はがき



窓口



インターネット

【要 返信用はがき】

▼申込み期間 広報配布日～4月16日(火)

★水慣れから始める初心者教室①②

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

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/①5月1日～29日(5月3日を除く毎週水・金曜日)

②5月2日～30日(5月7日を除く毎週火・木曜日)

時 間/17:00～18:00

定 員/各35名 場 所/25mプール



★クロールを覚えよう①②

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

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/①5月1日～29日(5月3日を除く毎週水・金曜日)

②5月2日～30日(5月7日を除く毎週火・木曜日)

時 間/18:15～19:15

定 員/各35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/5月2日～30日(5月7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



アクアビクス(中・上級)

対 象: 一般

受講料: 4回で3,000円

●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/5月10日～31日(毎週金曜日)

時 間/10:40～11:40

定 員/50名 場 所/25mプール



★親子で幼児水泳

※幼児とは平成30年4月2日～令和3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/5月10日～6月28日(毎週金曜日)

時 間/16:00～16:45

定 員/30組 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6,000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/5月14日～7月2日(毎週火曜日)

時 間/9:20～10:20

定 員/50名 場 所/25mプール



6月

▼広報掲載予定 5月号

★のついた教室は、はるる5月号掲載予定

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

【要 返信用はがき】

▼申込み期間 広報配布日～5月15日(水)

ソフトアクア(初級)

対 象:一般
受講料:4回で3,000円

●足腰にやさしい、初心者向きの中水エアロビクスです。

開催日/6月4日～25日(毎週火曜日)

時 間/10:40～11:40

定 員/50名 場 所/25mプール



★水慣れから始める初心者教室①②

対 象:小学生
受講料:8回で4,000円

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

●顔つけから泳ぎの基本を練習します。

開催日/①6月4日～27日(毎週火・木曜日)

②6月5日～28日(毎週水・金曜日)

時 間/①17:00～18:00 ②18:15～19:15

定 員/各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

※申込み時に教室番号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/①6月4日～27日(毎週火・木曜日)

②6月5日～28日(毎週水・金曜日)

時 間/①18:15～19:15 ②17:00～18:00

定 員/各35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/6月12日～7月5日(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①②

対 象:一般
受講料:4回で3,000円

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

●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/①6月5日～26日(毎週水曜日)

②6月28日～7月19日(毎週金曜日)

時 間/9:20～10:20

定 員/各45名 場 所/25mプール



フローターアクア(中級)①②

対 象:一般
受講料:4回で3,000円

※申込み時に教室番号①②を明記してください。

●浮遊具を使用し浮いた状態で行うなど、新しい感覚のアクアビクスです。

開催日/6月27日～7月18日(毎週木曜日)

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



サップヨガ

申込み方法
サンフロッグ春日井



往復はがき



窓

【要 返信用はがき】



インターネット



ゆらゆら揺れるボードの上でヨガを行い、
体幹を意識し体を引き締めます。

4月

開 催 日 / 4月10日～5月1日
(毎週水曜日)

時 間 / 11:00～11:45

定 員 / 18名

受 講 料 / 4回で6,000円

場 所 / 25mプール

申込み期間 / 広報3月号配布日～
3月15日(金)

5月

開 催 日 / 5月8日～5月29日
(毎週水曜日)

時 間 / 11:00～11:45

定 員 / 18名

受 講 料 / 4回で6,000円

場 所 / 25mプール

申込み期間 / 広報4月号配布日～
4月16日(火)

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井、3・4月号をご覧ください。

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。

申込み方法
サンフロッグ春日井へ

電話



小・中学生	
4月13日(土)	午 前 の 部
5月11日(土)	
6月15日(土)	

①10:45～11:30(50m)
②12:00～12:45(100m)

高校生以上	
4月13日(土)	午 後 の 部
5月11日(土)	
6月15日(土)	

①14:00～14:45(50m)
②15:15～16:00(100m)

※アップ・飛び込み練習 午前の部/10:00~10:45・11:30~12:00
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)・14:45~15:15

※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。

申込み開始日 4月分/3月30日(土)9時~ 5月分/4月27日(土)9時~ 6月分/6月1日(土)9時~

参加料 100円 ※別途プール使用料が必要です。 定員 50m:各40名 100m:各30名 ※グループでの申込みは不可

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。)

測定数 1人2回まで(同じ距離の計測は1回まで)

飛び込みできます!

スタート台を使い飛び込みの練習ができます。



●4月13日(土) ●5月11日(土) ●6月15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。

場所 50mプール 参加料 無料※プール使用料のみ

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。

体験してみよう!着衣泳

申込み方法
サンフロッグ春日井へ



往復はがき



窓



インターネット

【要 返信用はがき】

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

6月1日(土)

- 時 間:8:30~9:45
- 定 員:30名
- 対 象:小学生以上
- 場 所:25mプール



※詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井、はるる5月号をご覧ください。

サンフロッグ春日井から休場のお知らせ

プール・トレーニング室は3月に開催される全国剣道大会のため休場します。
3月27日(水)は18時まで 3月28日(木)は17時まで 休場

※詳細については、当財団ホームページでご確認ください。

会場 サンフロッグ春日井(温水プール 2Fトレーニング室)

トレーニング教室

▼広報掲載予定 3月号

▼申込み期間 広報配布日～3月15日(金)

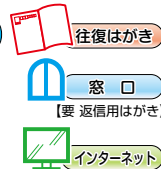
ダイエットプログラム①② ※申込み時に教室番号①か②を明記してください。

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/4月10日～6月12日(毎週水曜日)
- ①9:30～11:30 ②13:30～15:30
- 定員/各6名 場所/健康相談室等
- ※2・5・9回目に、栄養士の指導があります。



申込み方法
サフロッグ春日井へ



トレーニングメニュー作成プログラム

体成分測定と下肢バランス筋力測定の結果を解析しトレーニングメニューの作成、実践をします。

実施時間 10:00～12:00, 14:00～16:00 定員 4名(1名1時間) 場所 健康相談室等 料金 1,000円

トレーニングフォームマスタープログラム

バーベル、ダンベル等の安全で正しいフォームを個別に指導します。

実施時間 10:00～17:00(30分程度) 場所 健康相談室 料金 300円

測定プログラム

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。

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 場所 トレーニング室等 料金 各300円

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
サフロッグ春日井へ



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(中級編)

世界の舞台で活躍した選手の指導を受けリズムシンクロを体験します。

開催日/4月7日～6月2日(5月5日を除く 毎週日曜日)

時間/8:30～9:45 場所/25mプール、50mプール 定員/30名

対象/新小学1年生～高校生※男女は問いません 受講料/8回で6,000円
(クロール、背泳ぎ、平泳ぎで25m以上泳げる人)

申込み期間

広報3月号配布日～
3月15日(金)



※詳細については、当財団ホームページ又は、広報春日井はるる3月号をご覧ください。

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。

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(プール開場時間前の1時間)

※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。 ※監督責任者のもと、安全に留意して撮影してください。

申込み
希望日の1週間前までに
窓口か電話で先着順

申込み方法
サフロッグ春日井へ



朝宮公園

〒486-0846 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8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。

4月

▼広報掲載予定 3月号

★のついた教室は、はるる3月号掲載予定

申込み方法
朝宮公園へ >>



往復はがき



窓 口

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 広報配布日～3月15日(金)

青空ヨガ

対 象:一般
受講料:4回で1,200円

●陸上競技場の芝生を利用し、昼に屋外でのヨガを楽しみます。

開催日/4月3日～24日(毎週水曜日)

(予備日5月1日～22日)

時 間/9:30～10:30

定 員/50名 場 所/陸上競技場



★速く走れるようになろう!

対 象:新小学1～3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/4月3日～24日(毎週水曜日)

(予備日5月1日～22日)

時 間/17:30～18:30

定 員/35名 場 所/陸上競技場



ストレッチ&ウォーキング教室

対 象:一般
受講料:4回で1,200円

●簡単なストレッチ体操とウォーキングの基本動作を学びます。

開催日/4月4日～25日(毎週木曜日)

(予備日5月2日～23日)

時 間/9:30～10:30

定 員/20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1,000円

●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/4月4日～25日(毎週木曜日)

時 間/11:00～11:50

定 員/20組 場 所/フィットネススタジオ



5月

▼広報掲載予定 4月号

★のついた教室は、はるる4月号掲載予定

申込み方法
朝宮公園へ >>



往復はがき



窓 口

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 広報配布日～4月16日(火)

★アルティメット教室

対 象:小学生
受講料:4回で1,000円

●フライングディスクを使用して、基礎的なアルティメットの動作を学びます。

開催日/5月1日～22日(毎週水曜日)

(予備日5月29日～6月19日)

時 間/19:30～20:30

定 員/30名 場 所/多目的広場



★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」を遊びながら育てます。

開催日/5月2日～23日(毎週木曜日)

(予備日5月30日～6月20日)

時 間/17:30～18:30

定 員/35名 場 所/多目的広場



★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1,000円

●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/5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



★ジュニア養成教室(軟式野球)

対 象:小学生
受講料:8回で3,000円

●基礎から応用までの野球の動作を練習し、試合をします。

開催日/5月21日～6月13日(毎週火・木曜日)

(予備日6月18日～27日)

時 間/17:15～18:45

定 員/35名 場 所/野球場



6月

▼広報掲載予定 5月号

★のついた教室は、はるる5月号掲載予定

申込み方法
朝宮公園へ >>



往復はがき



窓 口

【要 返信用はがき】



インターネット

▼申込み期間 広報配布日～5月15日(水)

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/6月4日～25日(毎週火曜日)

(予備日7月2日～23日)

時 間/9:30～10:30

定 員/20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1,000円

●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/6月4日～7月2日(6月18日を除く 毎週火曜日)

時 間/11:00～11:50

定 員/20組 場 所/フィットネススタジオ



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エクササイズをします。

開催日/6月7日～28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



★速く走れるようになろう!

対 象:小学1～3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/6月7日～28日(毎週金曜日)

(予備日7月5日～26日)

時 間/17:30～18:30

定 員/35名 場 所/陸上競技場



ノルディックウォーキング教室(体験)

申込み方法
朝宮公園へ >>

電話

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。

- 対象／一般
- 定員／20名(先着)
- 受講料／300円

開催日	曜日	場 所	時 間	申込み開始日
4月9日	火	陸上競技場 ※雨天中止	9:30~11:00	3月5日(火)9:30~

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井3月号をご覧ください。



初めての星空ヨガ(1回講座)

陸上競技場の芝生を利用し、夜に屋外でのヨガを楽しみます。

申込み方法
朝宮公園へ >>

電話

開催日／①5月4日(土)②5月11日(土)③5月18日(土)
時 間／19:30~20:30 定 員／各50名(先着)
場 所／陸上競技場 対 象／一般
受講料／1回で300円 ※4月5日(金)9:30~電話にて受付

※雨天中止
※1回で完結する教室です。



※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井4月号をご覧ください。

スポーレがすごい 陸上クラブ

①小学生部門 ②中学生部門短距離クラス ③中学生部門長距離クラス

- 開催日／毎月第2・4週(水曜日)(月2回)
- 時 間／18:30~20:00
- 定 員／各クラス20名
- 場 所／陸上競技場
- 対 象／新小学4年生から
中学3年生まで
- 受講料／各回300円

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井3月号をご覧ください。

スポーレ春日井記録会

令和6年

4月21日(日)・6月2日(日)

- 時間／9:00~13:00
- 対象／新小学5年生~一般
- 場所／陸上競技場
- 内容／電子機器による100m走、400m走、1500m走等の記録測定を行います。
- 参加費／小・中学生 1種目 400円／一般 1種目 500円

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井3月号及び5月号をご覧ください。



令和6年

5月19日(日)

9:30~12:00

春日井市陸上競技協会によるワンポイントレッスン・記録会

陸上初心者の方も歓迎

- 場所／陸上競技場
- 対象／小学生以上
- 定員／30人
- 参加料／600円

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井4月号をご覧ください。

すべての スポーツに エールを

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。



くじを買うはエールになる

スポーツくじ



※ 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4 196-3
<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」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

TEL(0568)84-4991

〒486-0846 春日井市朝宮町4-1-2
<https://www.spofure-kasugai.or.jp/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」又は「小牧駅」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」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