



ベティさんの家旭公園

スポーツ
教室

参加者募集

2025年度第1期スタート!



ヨガ・ピラティス



ボクシングエクササイズ



テニス教室

ゴールデンウィークスペシャルイベント!

5月4日(日)・5日(月) 10:00~16:00

●セグウェイに乗ろう! ●キッチンカーがやってくる!



旭公園モニュメント付近の広場でセグウェイの体験会を開催いたします。子ども用セグウェイもあります。

※対象目安6歳以上・体重20kg以上/1回5分程度 200円/予約不要 ※雨天中止

期間中は、多数のキッチンカーが出店予定です。是非この機会にご利用ください。



成人フィットネスレッスン無料体験教室 予約制

5月から体育館で開講するフィットネスレッスンの無料体験教室を開催いたします。
・ご予約は4月2日(木)よりベティさんの家旭公園受付、またはお電話にて(0569-43-2980)
※教室の詳細は裏面をご覧ください。

4/29(火)	9:30~10:15 お腹痩せヨガ	11:30~12:15 Bodyシェイプボクシング
	10:30~11:15 リンバマッサージ	14:00~14:45 チェアバレトン
5/3(土)	10:15~11:00 ピラティス	11:15~12:00 ラジヨガ体操

ベティさんの家旭公園

〒478-0032 知多市金沢字石根1番地

☎0569-43-2980



アクセス
・名鉄「新舞子」駅からバスに乗り換え「旭公園前」バス停下車、徒歩約1分
・西知多産業道路(R155)を南下、南西田交差点より約5分

HPIは
コチラから



指定管理者/知多スポーツマネジメント共同事業体

令和7年度より、当共同事業体が当施設を管理運営させて頂く事になりました。皆様へ愛される施設を提供して参りますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

ベティさんの家旭公園で、スポーツ教室に参加してみませんか？

ヨガやピラティス、ボクシングエクササイズ、テニス教室に

こども体操教室も!そして、ご高齢の方や体力に自信が無い方向けのクラスも充実!

5月より
いよいよスタート!

楽しいキッズ体操教室！（年中～小学4年生）

No.	教室名	内容	曜日	時間	開始日	対象	定員	回数	参加費(単位:円)	持ち物・服装など
A-1	キッズ体操幼児クラス	ボール、マット、跳び箱等を使い、身体を動かすことの喜びを身に付けるとともに、独立心、積極性、協調性、といった社会性の育成も行います。	金	16:00～17:00	6月6日	年中・年長	15	通年	月謝 4,950	体操ができる服装・ 体育館シューズ・ タオル・飲み物
A-2	キッズ体操小学生クラス	マット・鉄棒・跳び箱だけでなくボール・縄跳び・運動あそびを取り入れスポーツのコツ・身体の操り方・身体の基盤作りなど総合的に子どもの運動能力を向上させるプログラムです。	金	17:15～18:15	6月6日	小学1～3年生	15	通年	月謝 4,950	体操ができる服装・ 体育館シューズ・ タオル・飲み物

お申し込み

4月9日(水)より受付いたします。2ヶ月分月謝をご持参のうえベティさんの家旭公園受付にてお申し込みください。
【受付時間】平日 午前9時～午後7時30分/土日祝日 午前9時～午後6時 ※月曜日は休館です。(月曜が祝日の場合は翌平日が休館)

教室について

こども体操教室は、令和7年6月から令和8年3月までの通年制の教室です。月謝制となりますので、各月の前月末までに現金でお支払いください。(初回お申し込み時は2ヶ月分)定員に達していない場合は、月単位での途中参加も可能です。

成人フィットネス教室!ヨガ・ボクシングエクササイズ・リンパマッサージ・テニス教室など!

●体育館

No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	対象	定員	回数	参加費(単位:円)	持ち物・服装など
B-1	骨盤調整お腹やせヨガ	ヨガのアーサナ、マッサージ、腹式呼吸などにより、お腹に意識を向けて、お腹痩せに導くプログラム。骨盤の周りを整えることによる内臓活動の活性化や腹筋群の起動を導き、お腹周りの筋肉ほぐしのマッサージを取り入れ、腹式呼吸でよりインナービューティーを促進します。	★	火	10:00～11:00	5月13日	16歳～70歳 (71歳以上の方は要相談)	20	10回	5,500	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-2	ピラティス	インナーマッスルの強化と柔軟性の向上により、姿勢を保つために必要な筋肉を養い、身体全体のバランスを整えていきます。睡眠の向上やストレスの解消が期待できます。	★	水	10:00～11:00	5月14日		20	10回	5,500	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-3	食事制限不要! Bodyシェイプボクシング	運動が苦手でも参加できる、ボクシングとエクササイズを組み合わせた脂肪燃焼効果の高いレッスンです。食事はこれまで通りでOK♪キックやパンチを繰り返すことで太りにくい体へ。大量発汗でストレス解消・美肌作りにも効果大です。	★★	水	11:15～12:15	5月14日		20	10回	5,500	運動ができる服装・ 運動靴・タオル・ 飲み物
B-6				木	19:00～20:00	5月15日		20	10回	5,500	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-4	リフレッシュ! モーニングラジヨガ体操	「ラジヨガ体操」は、初心者でも無理なく行える健康のためのヨガプログラムです。ラジヨガ体操とほぼ同じ約4分間で13のポーズを行い、軽いストレッチと簡単なヨガで心と体をリフレッシュします。	★★	木	10:00～11:00	5月16日		20	10回	5,500	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-5	リンパマッサージ& ストレッチ	ご高齢の方、体力に自信が無い方に適したエクササイズです。自分自身の力で歪みを整え、リンパを活性化することにより老廃物を排除し、代謝をあげていきます。また、可動関節と安定関節の機能を回復させます。	★	木	13:15～14:15	5月15日		20	10回	5,500	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-7	チェアバレトン	「バレエ」「ヨガ」「筋力トレーニング」の要素を組み合わせた有酸素運動です。イスに座って行うことで骨盤が安定し、身体への負担が軽減され、膝や関節に負荷がかかりにくくなります。身体の内側にじっくり効いていくのを実感し、ぽっこりお腹や肩こりを解消しましょう!	★★	金	13:30～14:30	5月15日		15	10回	5,500	運動ができる服装・ タオル・飲み物

●庭球場

B-8	硬式テニス教室① 【初心者・初級】	初心者コースで楽しくスタート! テニスデビューを応援します。ラケットの握り方から、ラリーやゲームまでの楽しさを体感しましょう。	★★	火	9:30～11:00	5月13日	16歳～70歳 (71歳以上の方は要相談)	12	10回	8,800	テニスができる服装・ テニスシューズ・ 硬式ラケット・タオル・ 飲み物・帽子
B-9	硬式テニス教室② 【初級・中級】	基礎を向上してテニスをもっと楽しくなる! ワンランク上のテニスを目指します。 「出来た!」を増やしてラリーやゲームの上達(スキルアップ)を感じて頂けます!	★★	木	11:10～12:40	5月13日		12	10回	8,800	テニスができる服装・ テニスシューズ・ 硬式ラケット・タオル・ 飲み物・帽子

お申し込み

4月9日(水)より受付いたします。参加費をご持参のうえベティさんの家旭公園受付にてお申し込みください。
【受付時間】平日 午前9時～午後7時30分/土日祝日午前9時～午後6時※月曜日は休館です。(月曜が祝日の場合は翌平日が休館)

参加料金について

参加料金は各教室の実施回数分の料金です。
お支払い後の返金はいたしかねますので予めご了承ください。

その他

医師から運動を禁止されている方、
妊婦の方は参加できません。

ベティさんの家旭公園について

●休園日(体育館・多目的グラウンド・庭球場)

・原則月曜日休(月曜日が休日の場合は翌日以降の最も早い平日)

・年末年始(12月28日～翌1月4日)

※台風等で臨時休館することがあります

※法律の改正による祝日の変更で、休館日が変わることがあります。

体育館利用料金



●利用料金

(単位:円)

	午前	午後	夜間
主競技場	2,840	3,300	2,840
小体育館	1,480	1,680	1,480
第1会議室	2,010	2,340	2,010
第2会議室	1,040	1,170	1,040

●利用時間: 午前:9時00分～12時30分 午後:13時00分～17時00分 夜間:17時30分～21時00分

多目的グラウンド



●利用料金:3,180円/2時間
●利用時間:4/1～9/30:7時～19時
10/1～3/31:7時～17時

庭球場



●利用料金:1コート 630円/2時間
●利用時間:4/1～9/30:7時～19時
10/1～3/31:7時～17時

※営利・宣伝等を目的として有料施設を専用利用する場合は、表記使用料の3倍額※使用料は、令和7年4月1日以降のものです。※新型コロナウイルス感染拡大防止等のため各施設の開館時間等が変更された場合、利用時間を変更していただくことがあります。