

4月分NESPA主催講座案内

名古屋市教育スポーツ協会

申込方法

- 1 インターネット
- 2 往復はがき (講座名、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、電話番号、返信表面に受講希望者住所氏名を記入の上郵送)
- 3 開催日当日受付
- 4 窓口
- 5 電話

講座マーク

- ◆ 1回ごとに気軽に参加できる事業 (先着順)
- ★ 1回ごとに気軽に参加できる温水プールの事業 (※受講料無料はプール入場料が必要、先着順)
- ♪ 事前申込が必要な事業 (定員を超えた場合は抽選)

●安全にご参加いただけるよう、運動のできる服装や専用シューズなどご用意ください。
●各事業教室は災害補償制度を設けております。(無料の水泳ワンポイント系事業を除く。)

●対象が中学生以上は休校日等原則授業のない時間帯に限ります。
●詳細については各施設へお問い合わせください。

日本ガイシホール

南区東又兵衛町5丁目1番地の16

TEL(052)614-3111

FAX(052)614-3120

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	サタデー水泳1(全10回)	36名	小学生	4月28日~7月7日	土	9時~10時	6,000円	124月4日(水)必着
	親子ベビースイミング(全5回)	20組	1・2歳児と保護者	5月14日~7月9日	月	11時~12時	3,700円	124月16日(月)必着
◆	プリザーブドフラワー教室(春)	12名	一般	28日	土	13時半~15時	1,000円 材料代別途2,000円	45先着受付中
♪	トールペイント教室前期(全5回)	12名	一般	4月18日~8月22日	水	17時半~20時半	5,000円 (材料代別途)	45先着受付中
★	水泳ワンポイントアドバイス	-	プール利用者	10・17・24日	火	10時半~11時半	無料	3自由参加
◆	エクササイズショートレッスン	50名	中学生以上	27日	金	18時半~19時15分	270円/1回	3自由参加

日本ガイシアリーナ

南区東又兵衛町5丁目1番地の5

TEL(052)614-6211

FAX(052)614-6215

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	ピラティスしようよ!(10回)	20名	一般	5月10日~7月19日	木	10時~11時	5,000円	1244月25日(水)必着
★	水泳ワンポイントアドバイス	-	温水プール利用者	13・27日	金	14時半~16時	-	3

パロマ瑞穂スポーツパーク(プール・トレーニング室)

瑞穂区萩山町三丁目68番地の1

TEL(052)836-8210

FAX(052)836-8211

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	ピラティスレッスンタイム	25名	一般	6・13・20・27日	金	14時~15時	400円	313時半から
	朝ヨガレッスンタイム	30名	一般	3・10・17・24日	火	9時半~10時半	400円	39時から
	おやすみヨガレッスンタイム	30名	中学生以上	7・14・21・28日	土	18時半~19時半	400円	318時から
★	水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキングを含む)	-	プール利用者	3・10・17・24日	火	11時~12時	無料	3自由参加
			プール利用者	6・13・20・27日	金	14時~15時	無料	3自由参加
			プール利用者	9・23日	月	14時~15時	無料	3自由参加

露橋スポーツセンター

中川区露橋二丁目14番1号

TEL(052)362-4411

FAX(052)362-4431

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	バラエティエクササイズ (エアロ&ヨガ)	40名	一般	13・27日	金	10時45分~11時45分	300円	310時15分から
	金夜バレーン&ヨガストレッチ	40名	一般	13・27日	金	19時~20時	300円	318時半から
	ピラティスレッスンタイム	50名	一般	3・10・17・24日	火	18時半~19時半	270円	318時から
	すっきり爽快エアロ	50名	一般	3・10・17・24日	火	19時45分~20時45分	270円	319時15分から
★	朝のいきいき体操	-	プール利用者	13・27日	金	10時~10時半	無料	3自由参加
			プール利用者	5・19日 12・26日	木	10時半~12時 14時半~16時	無料	3自由参加
♪	小学生水泳一土(全20回)	36名	小学生	5月12日~12月1日	土	9時~10時	12,500円	124月17日(火)必着

稲永スポーツセンター(港サッカー場)

港区野跡五丁目1番10号

TEL(052)384-0300

FAX(052)384-0303

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	イージーエアロ(初級)	50名	中学生以上	4・11・18・25日	水	9時半~10時半	270円	39時から
	アクティブダンスエアロ (中級)	50名	中学生以上	4・11・18・25日	水	10時45分~11時45分	270円	310時15分から
	骨盤調整ヨガ&ピラティス	40名	中学生以上	6・13・20・27日	金	18時45分~19時45分	270円	318時15分から
	バレーン&体幹エアロ	40名	中学生以上	6・13・20・27日	金	19時50分~20時50分	270円	319時20分から

枇杷島スポーツセンター

西区枇杷島一丁目1番2号

TEL(052)532-4121

FAX(052)522-8520

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	機能改善水中エクササイズ(全5回)	30名	一般	5月11日~7月13日	金	13時15分~14時半	3,500円	124月11日(水)締切・【必着】 12日(木)抽選
	親子で英語遊び	25組	未就園児と保護者	25日	水	10時20分~11時	1組500円	310時から
	NESPA DAYデトックスシェイプ yoga	30名	※中学生以上	13・27日	金	20時10分~21時	270円	319時50分から
◆	スポーツ広場	60名	小学生以上	14日	土	18時半~20時半	320円(未就学児無料)	318時10分から
	エアロビクスレッスнтаイム	50名	中学生以上	10・17・24日	火	9時半~10時半	270円	39時10分から
	NESPA DAY はじめてヨガ	30名	※中学生以上	13・27日	金	19時10分~20時	270円	318時50分から
	バランスボールストレッチ&フレッシュピクス	50名	中学生以上	10・17・24日	火	10時50分~11時50分	270円	310時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキングを含む)	8名	プール利用者	2・9・16・23・30日	月	12時~13時半	無料	311時半から

※中学生は保護者同伴

北スポーツセンター

北区成願寺一丁目6番12号

TEL(052)917-0501

FAX(052)917-0510

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	ピラティス春夏コース(全10回)	25名	一般女性	4月27日~9月28日	金	9時半~10時半	4,000円	124月11日(水)必着
	バレトン春夏コース(全10回)	25名	一般	4月27日~9月28日	金	10時45分~11時45分	4,000円	
	キッズダンスステップアップコース(全20回)	30名	小学生	4月27日~3月22日	金	18時半~19時半	8,000円	
♪	ほのまき体操教室(全18回)	30名	一般	5月11日~3月22日	金	13時半~14時半	9,000円	124月18日(水)必着
	こども体操教室幼児(全19回)	20名	年中~年長	5月11日~3月22日	金	15時半~16時半	13,300円	
	こども体操教室小学生(全19回)	20名	小学1~3年生	5月11日~3月22日	金	16時45分~17時45分	13,300円	
	※サタデースイミング こども水泳教室(全13回)	35名	小学生	5月12日~9月22日	土	9時~10時	9,100円	
	ベビーサイン体験会①	15組	6ヶ月~1歳半の赤ちゃんとその保護者	5月11日	金	10時半~11時半	600円	124月25日(水)必着
	朝ヨガ	30名	一般	2・9・16・23日	月	9時半~10時半	400円	39時10分から
	骨盤エクササイズ	30名	一般女性	2・9・16・23日	月	10時45分~11時45分	400円	310時25分から
	キッズダンス	30名	小学生	3・10・17・24日	火	19時~20時	400円	318時40分から
◆	ファイティングエクササイズ	30名	一般	4・11・18・25日	水	10時45分~11時45分	400円	310時25分から
	ペリーダンス	30名	一般女性	5・12・19・26日	木	13時半~14時半	400円	313時10分から
	パワーヨガ	30名	一般	5・12・19・26日	木	19時~20時	400円	318時40分から
	エアロダンスレッスнтаイム	50名	一般	10・17・24日	火	10時45分~11時45分	270円	310時25分から
	エアロビクスレッスнтаイム	50名	一般	5・12・19・26日	木	10時45分~11時45分	270円	310時25分から
	YOGA&ウォーク	40名	一般	16・23日	月	19時~20時	270円	318時40分から
★	アクアウォーキング&エクササイズ	-	プール利用者	9・16・23日	月	14時10分~15時	無料	3自由参加

※ P.4 の水泳(小学生火曜)I、水泳(小学生水曜)A・B との重複申込不可

南陽プール

港区藤前四丁目701番地

TEL(052)303-2015

FAX(052)303-2016

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	姿勢改善エクササイズレッスнтаイム	30名	一般	17・24日	火	9時15分~10時15分	300円	39時から
	エアロビクスレッスнтаイム	30名	一般	17・24日	火	10時半~11時半	270円	310時15分から
★	水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキングを含む)	-	プール利用者	3・10・17・24日 5・19・26日	火 木	13時~14時 11時~12時	無料	3自由参加

名東生涯学習センター

名東区社が丘三丁目802

TEL(052)703-2622

FAX(052)703-2732

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	親子田んぼ体験講座	20組	保護者1人と子ども2人まで	5月13日・27日・6月17日・ 7月8日・10月21日・11月 11日・12月2日	日	9時半~12時半	2,800円	124月20日(金)
♪	ボランティア養成講座 ~親子田んぼ体験講座を通して~	10名	一般	5月13日・27日・6月17日・ 7月8日・10月21日・11月 11日・12月2日	日	9時半~12時半	無料	124月20日(金)
	ベビーエクササイズ	20組	※乳児と保護者	5月11日・25日・6月8日・ 22日・7月13日	金	11時15分~12時15分	2,500円	124月20日(金)

※講座開講日に生後6ヶ月から満1歳までの乳児

中村スポーツセンター

中村区中村町字待屋43番地の1

TEL(052)413-8021

FAX(052)413-8023

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	ブラッシュアップ講座(文化教室) 【リンパ・セルフケアセミナー】	20名	一般	23日	月	10時～12時	700円	454月1日(日)9時より
◆	エアロビクスレッシンタイム (スタンダード)	40名	中学生以上	11・18・25日	水	9時半～10時半	270円	39時から
	エアロビクスレッシンタイム (ストレッチ)	40名	中学生以上	11・18・25日	水	10時45分～11時45分	270円	310時15分から
	ボクシングエクササイズ レッシンタイム	40名	中学生以上	9・23日	月	18時半～19時半	300円	318時から
	バレトンレッシンタイム	40名	中学生以上	9・23日	月	19時45分～20時45分	300円	319時15分から
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	プール利用者	4・11・18・25日	水	11時～12時	無料	3
	水中エアロビクスレッシン タイム	20名	中学生以上	11・18・25日	水	19時～20時	620円	318時半から
	幼児運動教室	50名	年少・年中各 15名 年長20名	4月23日～3月25日	月	15時40分～16時半	11,900円	124月12日(月)必着
♪	子どもトータルスポーツ教室	50名	小学1～4年生	4月23日～3月25日	月	16時35分～17時45分	11,900円	124月12日(月)必着
	ゆったりヨガ教室(前期)	60名	一般	4月23日～9月10日	月	10時～11時20分	4,500円	124月12日(月)必着
	毎日を健康に！セルフケア 教室(前期)	40名	一般	4月23日～9月10日	月	14時～15時	4,500円	124月12日(月)必着

名東スポーツセンター

名東区猪高町大字高針字勢子坊307番地の12

TEL(052)705-4948

FAX(052)705-4952

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	いたかの森ノルディック ウォーキング	20名	一般	23日	月	13時～14時半	500円	454月20日(金)まで
	のびらく健康「棒ボックス」	30名	一般	9・23日	月	10時半～11時45分	300円	310時10分から
	初級エアロ	50名	一般	9・23日	月	9時15分～10時15分	300円	38時55分から
◆	中級エアロ	50名	一般	9・23日	月	10時45分～11時45分	300円	310時25分から ※初級エアロとセットの方は8時55分から
	卓球広場	30名	一般	9・23日	月	12時半～14時半	300円	312時10分から
	マンデーナイトヨガ	50名	中学生以上	9・23日	月	19時50分～20時50分	300円	319時半から
	初中級エアロビクスレッシン タイム	50名	中学生以上	11・18・25日	水	18時50分～19時45分	270円	318時半から
	水曜ナイトヨガ	50名	中学生以上	11・18・25日	水	19時55分～20時50分	270円	319時35分から ※初中級エアロビクスレッシンタイムとセットの方は18時半から
	ナイトヨガ☆リラックスタイム	50名	中学生以上	21日	土	19時～20時15分	270円	318時40分から
★	気軽に楽しく水中エアロ♪ 脂肪燃焼タイム!	20名	中学生以上	6・13・20・27日	金	19時～20時	無料	3自由参加

山田西プール

西区長先町173番地

TEL(052)503-5151

FAX(052)503-5272

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
★	シェイプアップアクアレッシン タイム	20名	中学生以上	5・12・19・26日	木	19時15分～20時15分	各620円	318時45分から
	肩こり・腰痛スッキリ！棒 びくす(全10回)	20名	一般	5月16日～7月25日	水	10時45分～11時45分	5,000円	1244月13日(金)必着
♪	姿勢改善ピラティス初級編 (全10回)	20名	一般	5月16日～7月25日	水	12時～13時	5,000円	1244月13日(金)必着
	レディースヨガ(全11回)	20名	一般女性	5月16日～8月1日	水	19時～20時15分	5,500円	1244月13日(金)必着
	わくわくおもちゃプール	—	プール利用者	30日	月(祝)	10時～14時	無料	3自由参加
★	水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキング含む)	—	プール利用者	6・13・20・27日	金	11時～12時	無料	3自由参加

富田北プール

中川区吉津四丁目3201番地

TEL(052)431-8991

FAX(052)431-1466

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	初心者のための水泳 I (小学生)全10回	40名	小学生	5月10日～7月19日	木	16時～17時	6,200円	1244月19日(木)必着 (重複申込不可)
	基礎から始める水泳 I (小学生)全10回	40名	小学生	5月10日～7月19日	木	17時～18時	6,200円	1244月19日(木)必着 (重複申込不可)
◆	卓球広場	30名	小学生以上	21日	土	12時45分～14時45分	320円	312時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキング含む)	—	プール利用者	3・10・17・24日 6・13・20・27日	火 金	14時～15時	無料	3自由参加

レインボー黒川スポーツトレーニングセンター

北区清水四丁目17番17号

TEL(052)982-2770

FAX(052)982-2775

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	MIXエアロ	30名	中学生以上	5・12・19・26日	木	18時45分～19時45分	270円	③18時半から
	ボディークア・ピラティス	45名	中学生以上	5・12・19・26日	木	20時～21時	270円	③19時半から
	かんたんエアロ&トレーニング	20名	中学生以上	2・9・16日	月	14時10分～15時10分	400円	③13時50分から
◆	骨盤調整ヨガ	20名	中学生以上	2・9・16日	月	15時20分～16時20分	400円	③15時から
	ZUMBA	30名	中学生以上	2・9・16日	月	18時半～19時半	400円	③18時から
	おやすみリラックスヨガ	30名	中学生以上	2・9・16日	月	19時45分～20時45分	400円	③19時15分から
	パーソナルトレーニング I	1名	一般	2・9・16日	月	16時半～17時半	1回6,500円	④⑤受講日の2週間前までに申込
	パーソナルトレーニング II	1名	一般	2・9・16日	月	17時半～18時半	1回6,500円	④⑤受講日の2週間前までに申込
	パーソナルトレーニング ペア	2名1組	一般	2・9・16日	月	19時50分～20時50分	1回1組11,000円	④⑤受講日の2週間前までに申込

北生涯学習センター

北区黒川本通二丁目16番地の3

TEL(052)981-3636

FAX(052)981-3590

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	リンパセルフケアセミナー	40名	一般	5月30日	水	10時～12時	500円	①②4月28日(土)必着

中生涯学習センター

中区橋一丁目7番地の11

TEL(052)321-5511

FAX(052)321-5512

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	パソコン相談会(初心者向け)	10名程度	一般	20日	金	13時半～15時半	無料	③13時15分より受付先着順

瑞穂生涯学習センター

瑞穂区惣作町2丁目27番地の3

TEL(052)871-2255

FAX(052)871-2256

講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	プリザーブドフラワー教室	20名	一般	5月20日	日	10時～12時	3,000円	①②4月20日(金)必着

★臨時休場のお知らせ ※休場期間には定休日を含みます。★

施設名	休場期間	備考(休場の理由等)
日本ガイシアリーナ 50m 温水プール	～4月3日(火)	熱源工事及び水抜き清掃の為
稲永スポーツセンター 第1・第2競技場	～12月28日(金)	天井落下等防止対策工事、窓ガラス飛散防止工事の為
パロマ瑞穂スポーツパーク レクリエーション広場	～平成31年1月3日(木)	防球ネット設置等工事
南陽プール 50m 温水プール	4月11日(水)～4月13日(金)	水抜き清掃の為

★12P～15P以外の(公財)名古屋市教育スポーツ協会が管理する施設★

施設名	所在地	TEL	FAX
青少年交流プラザ	北区柳原3丁目6-8	(052)991-8440	(052)991-8441
青少年宿泊センター	緑区大高町蛸池4-6	(052)624-4401	(052)624-4403
中村生涯学習センター	中村区鳥居通3-1-3	(052)471-8121	(052)471-8122
熱田生涯学習センター	熱田区熱田西町2-13	(052)671-7231	(052)671-7232
昭和生涯学習センター	昭和区石仏町1-48	(052)852-1144	(052)852-1143
千種生涯学習センター	千種区振甫町3-34	(052)722-9666	(052)722-9696
港生涯学習センター	港区港陽1丁目10-18	(052)653-5171	(052)653-5172
南生涯学習センター	南区東又兵衛町5-1-10	(052)613-1310	(052)613-1326

★他の指定管理者が管理するスポーツ施設★

これらの施設で開催される教室等については、それぞれの施設までお問合せください。	施設名	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
	名古屋市体育館	(052)872-6655	(052)872-6657	守山スポーツセンター	(052)792-7066	(052)792-7067
	天白スポーツセンター	(052)806-0551	(052)806-1164	志段味スポーツランド	(052)736-3766	(052)736-3772
	緑スポーツセンター	(052)891-7775	(052)891-7779	鳴海プール	(052)891-9314	(052)891-4301
	東スポーツセンター	(052)723-0411	(052)723-0440	香流橋プール	(052)773-5311	(052)773-5805
	昭和スポーツセンター	(052)733-6831	(052)733-6832	名城庭球場	(052)912-3321	(052)912-3196
	千種スポーツセンター	(052)782-0700	(052)782-6700	上社レクリエーションルーム	(052)771-0021	(052)760-1230
	中スポーツセンター	(052)232-2327	(052)232-2364			

発行:(公財)名古屋市教育スポーツ協会 〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1番地の16 TEL.(052)614-7504 FAX.(052)614-7149
発行日:平成30年4月1日 発行部数 7,500部 この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。