

「トリスポーツ」では、当協会が主催するイベントやスポーツ教室の情報をお伝えしています。



私たち NESPA は、「Sport in Life」プロジェクトの参画団体です。「Sport in Life」は一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会を目指す取組であり、個別の商品・サービスを推奨するものではありません。



でらスポ名古屋：Instagram



でらスポ名古屋について



名古屋市：でらスポ名古屋 (暮らしの情報)
<https://www.city.nagoya.jp/sportshimin/page/0000127841.html>

「でらスポ名古屋」とは、名古屋を拠点に活動する18のスポーツチームが名古屋市と当協会とともに加盟している名古屋トップ・スポーツチーム連絡協議会（平成25年11月発足）の通称です。各スポーツのトップチームが行政と連携して、市民のスポーツ振興や青少年育成のほか、市民が愛着を持って地元のチームを支援するための環境づくりを通じて、都市魅力の向上や地域の活性化を図るため活動しています。

チーム紹介

朝日インテック・ラブリッジ名古屋（サッカー）、HC名古屋（ハンドボール）、大同特殊鋼 Phenix TOKAI（ハンドボール）、大同特殊鋼知多レッドスター（バレーボール）、中日ドラゴンズ（野球）、トップおとめピンポンズ名古屋（卓球）、トヨタヴェルブリッツ（ラグビー）、トヨタ自動車アンテロープス（バスケットボール）、豊田自動織機シャトルズ愛知（ラグビー）、名古屋オーシャンズ（フットサル）、名古屋グランパス（サッカー）、名古屋サイクロンズ（アメリカンフットボール）、名古屋ダイヤモンドドルフィンズ（バスケットボール）、ファイティングイーグルス名古屋（バスケットボール）、三菱電機コアラーズ（バスケットボール）、ウルフドッグス名古屋（バレーボール）、トヨタ自動車レッドテリアーズ（ソフトボール）、デンソーブライトペガサス（ソフトボール）

当協会が管理するスポーツ施設においても事業を開催しております。

名古屋
 オーシャンズの
 選手やコーチと
 一緒に楽しもう！

施設名	事業名	日時	開催時間	申込期間	申込締切日
稲永スポーツセンター	オーシャンズフットサル ナイトリーグ	11月23日(土・祝)	18:30~20:30	10月11日(金)~10月31日(木)	10月31日(木)
中スポーツセンター	名古屋オーシャンズのフットサルクリニック	12月14日(土)	10:00~12:00	10月1日(火)~11月20日(水)	11月20日(水)

※申込方法等詳細やその他各月の事業については、スポーツ施設へお問い合わせください。



名古屋市教育スポーツ協会

NESPA主催講座案内



「スポーツ教室・講座を探す」
<https://www.nespa.or.jp/lesson/>

申込方法

- インターネット（名古屋市電子申請サービス）
- 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）
- 開催日当日受付
- 窓口
- 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。
- 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です。
- 各事業教室は傷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。）
- 詳細については各施設へお問い合わせください。
- ※新型コロナウイルス感染症の影響により、記載の講座は中止となる場合があります。各施設へお問い合わせください。
- ※令和6年10月1日から郵便料金が変わります。料金をご確認のうえ、お申込みください。

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
♪	楽しいスケート火曜夜間 (全6回)	60名	小学生以上	11月12日~12月17日	火	18時半~20時	小・中学生 5,400円 高校生以上 7,200円	12月22日(火)必着
★	水泳ワンポイントアドバイス	-	小学生以上	4・18日	金	14時半~16時	無料	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 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	朝活!さわやかヨガ	30名	一般	11・25日	金	9時半~10時半	300円	3 9時から
	ビギナーヨガレスタタイム	30名	一般	11・25日	金	10時45分~11時45分	300円	3 10時15分から
	週末リセットヨガストレッチ	30名	一般	11・25日	金	19時~20時	300円	3 18時半から
	ピラティスレスタタイム	50名	一般	1・8・15・22日	火	18時半~19時半	300円	3 18時から
	すっきり爽快エアロ	50名	一般	1・8・15・22日	火	19時45分~20時45分	300円	3 19時15分から
★	朝のいきいき体操	-		11・25日	金	10時~10時半	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	3・17・31日 10・24日	金 木	10時半~12時 14時半~16時	無料	3 自由参加
◆	己書講座	20名	一般	11日	金	10時半~11時半	200円	3 10時から
	「シニア健康講座」 ~筋力アップでいつまでも元気!~	20名	一般	25日	金	11時~12時	300円	4 5 10月1日(火)から先着順

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 マーク	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	20名	一般	25日	金	10時~11時45分	600円	10月1日(火)締切【必着】 10月2日(水)抽選
	英会話	20名	一般	11月22日	金	10時~11時45分	600円	10月29日(火)締切【必着】 10月30日(水)抽選
◆	スポーツ広場	60名	一般	5日	土	18時半~20時半	330円	3 18時10分から
	ヨガレスタタイム	30名	中学生以上※	25日	金	19時10分~20時	300円	3 18時50分から
	エアロビクスレスタタイム	60名	中学生以上	1・8・15日	火	9時半~10時半	300円	3 9時10分から
	バランスボールストレッチ& フレッシュビクス	40名	中学生以上	1・8・15日	火	10時50分~11時50分	300円	3 10時半から
	ZUMBA®	40名	中学生以上※	3・10・17・31日	木	19時55分~20時55分	300円	3 19時35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)	5名	プール利用者	2・9・16・23・30日	水	14時~15時	無料	3 13時45分から。 定員を超えた場合は抽選。

※中学生は保護者同伴

稲永スポーツセンター(CSアセット港サッカー場)		港区野跡五丁目1番10号		TEL(052)384-0300 FAX(052)384-0303				
講座 マーク	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 レスタタイム2【託児付】	50名	一般	2・9・23日	水	9時半~10時半	300円 【託児330円】	3 9時15分から
	アクティブエアロ レスタタイム2【託児付】	40名	一般	2・9・23日	水	10時45分~11時45分	300円 【託児330円】	3 10時半から
	かんたん♪ からだシェイプダンス2	40名	一般 (中学生以上)※	3・10・24日	木	19時~19時50分	300円	3 18時45分から
	ボクシングスタイルアップ エクササイズ2	40名	一般 (中学生以上)※	3・10・24日	木	20時~20時50分	300円	3 19時45分から
	ザ・スローリンパドレナージュ	30名	一般	28日	月	9時15分~10時15分	350円	3 9時から
	スローエアロビク	30名	一般	28日	月	10時半~11時半	350円	3 10時15分から
	オーシャンズフットサル ナイトリーグ	3チーム	一般	11月23日	土祝	18時半~20時半	510円/人	4 10月31日(木)締切

※中学生は保護者同伴

中村スポーツセンター		中村区中村町字待屋43番1号		TEL(052)413-8021 FAX(052)413-8023				
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	ゆったりヨガ教室(後期)全8回	60名	一般	11月11日~3月24日	月	9時半~10時50分	4,000円	1 2 10月1日(火)~10月15日 (火)必着
	毎日を健康に! セルフケア教室(後期)全8回	40名	一般	11月11日~3月24日	月	11時~12時	4,000円	1 2 10月1日(火)~10月15日 (火)必着
	理論と実践講座「運動で楽しく健康 づくり~ポールウォーキングの実践」 ①「ポールウォーキング」 ②「筋力バランス」	20名	一般	①10月23日 (講義・実技) ②10月30日 (実技)	水	①14時~15時半 ②14時~15時	2日間で 500円	4 5 10月1日(火)から先着順
◆	ブラッシュアップ講座! 『ウッドバーニング講座』※	20名	一般	28日	月	10時~12時	500円※	4 5 10月1日(火)9時より
	やさしいエアロレスタタイム	35名	一般	1・8・15・22・29日	火	18時20分~19時20分	300円	3 17時50分から
	エアロビクスレスタタイム (スタンダード)	35名	一般	9・16・23日	水	9時半~10時半	300円	3 9時から
	エアロビクスレスタタイム (ストレッチ)	40名	一般	9・16・23日	水	10時45分~11時45分	300円	3 10時15分から
	みんなで DanceMix レスタタイム	30名	中学生以上	28日	月	18時半~19時半	300円	3 18時から
	美 Body エクササイズ レスタタイム	30名	中学生以上	28日	月	19時45分~20時45分	300円	3 19時15分から
★	水泳ワンポイントアドバイス	10名	プール利用者	2・9・16・23日	水	11時~12時	無料	3 10時半から

※別途材料費:700円

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 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	アロマ美人講座④	15名	一般	11月22日	金	10時半～11時半	2,000円	45 10月25日(金)10時から 先着受付
	ベビーサイン体験会④	10組	6ヶ月～1歳半の赤 ちゃんとその保護者	11月8日	金	10時半～11時半	600円	12 10月23日(水)必着
	リラックスヨガ	20名	一般	7・21・28日	月	9時半～10時半	400円	3 9時10分から
	心と体を整えるストレッチ	20名	一般女性	7・21・28日	月	10時45分～11時45分	400円	3 10時25分から
	フラダンス(ブルメリア)	20名	一般女性	1・8・15・22・29日	火	12時40分～13時40分	400円	3 12時20分から
	フラダンス(ハイビスカス)	20名	一般女性	1・8・15・22・29日	火	13時50分～14時50分	400円	3 13時半から
	キッズヒップホップダンス	20名	小学生	1・8・15・22・29日	火	19時～20時	400円	3 18時40分から
	ファイティングエクササイズ (ライト)	20名	一般	2・9・16・23・30日	水	9時半～10時半	400円	3 9時10分から
	ファイティングエクササイズ (ミドル)	20名	一般	2・9・16・23・30日	水	10時45分～11時45分	400円	3 10時25分から
◆	ベリーダンス(12時40分の部)	20名	一般女性	3・10・17・24・31日	木	12時40分～13時40分	400円	3 12時20分から
	ベリーダンス(13時50分の部)	20名	一般女性	3・10・17・24・31日	木	13時50分～14時50分	400円	3 13時半から
	ZUMBA®(18時30分の部)	20名	一般	3・10・17・24・31日	木	18時半～19時半	400円	3 18時10分から
	ZUMBA®(19時45分の部)	20名	一般	3・10・17・24・31日	木	19時45分～20時45分	400円	3 19時25分から
	ダイエットダンス& ヨガ・ピラティス	40名	一般	7・21・28日	月	19時～20時	300円	3 18時40分から
	エアロダンスレズンタイム	50名	一般	1・8・15・22・29日	火	10時45分～11時45分	300円	3 10時25分から
	エアロビクスレズンタイム	50名	一般	3・10・17・24・31日	木	10時45分～11時45分	300円	3 10時25分から
	スポーツパーク (バドミントン・卓球・ボッチャ)	60名	小学生以上※	2・16日	水	18時半～20時半	340円	3 18時15分から

※ただし、小学生は保護者の同伴が必要です。

中スポーツセンター		中区栄一丁目30番10号			TEL(052)232-2327 FAX(052)232-2364			
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	バレーボール教室& いのちの教室	40名	小中学生	11月9日	土	12時半～14時45分	500円	1 10月23日(水)必着
	ZUMBA® レズンタイム	30名	一般	1・15・29日	火	18時半～19時半	300円/回	3 18時から
	コア・シェイプ&ストレッチ レズンタイム	30名	一般	1・15・29日	火	19時45分～20時45分	300円/回	3 19時15分から
	ボディメイク・ピラティス レズンタイム	30名	一般	9・23日	水	18時半～19時半	300円/回	3 18時から
◆	ナイトヨガレズンタイム	30名	一般	9・23日	水	19時45分～20時45分	300円/回	3 19時15分から
	フライデースポーツ広場	50名	中学生以上	11・25日	金	18時～20時	330円/回	3 17時半から
	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	28日	月	10時～11時	500円/回	3 9時半から
	子育て広場 さかえっ子	10組 20名	子育て親子	28日	月	10時～12時	無料	3 9時半から
	いきいきシニアサロン	10名 程度	高齢者	28日	月	10時～11時半	無料	3 9時半から
★	アクアエクササイズ レズンタイム	25名	一般	3・17・31日	木	13時半～14時半	640円/回	3 13時から
	水中ウォーキング&スイム レズンタイム	15名	一般	3・10・17・24・31日	木	18時半～19時半	640円/回	3 18時から

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 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	朝のさわやかヨガレズンタイム	30名	一般	1・8・15・22・29日	火	9時15分～10時15分	300円/回	3 9時から
◆	ビギナーエアロレズンタイム	30名	一般			10時半～11時半	300円/回	3 10時15分から
	ザ・スローリンパドレナージュ レズンタイム	30名	一般	4日	金	9時半～10時半	350円/回	3 9時15分から
	スローエアロビックレズンタイム	30名	一般			10時45分～11時45分	350円/回	3 10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)	-	プール利用者	1・8・15・22・29日 3・10・17・24・31日	火 木	13時～14時 11時～12時	無料	3 自由参加
	オートムフェスタ アクアピクス		プール利用者			10時15分～11時15分		
	オートムフェスタ ザ・スローリンパドレナージュ	30名	一般	18日	金	9時半～10時半	無料	45 10月1日(火)より先着順
♪	オートムフェスタ スローエアロビック		一般			10時45分～11時45分		
	トレーニング講座	10名	一般	10月18日・11月1日	金	10時～11時半	200円	45 10月1日(火)より先着順



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
◆	ソフトエアロレススタイム	60名	中学生以上	4・11・18・25日	金	9時15分～10時15分	300円	3 9時から
	大人のバドミントン②	30名	一般	1・8・15・22日	火	19時～20時半	500円	3 18時45分から
	卓球広場	30名	小学生以上	26日	土	12時45分～14時45分	340円	3 12時半から
	乳児・小児向け救命入門講習会	20名	一般	11月3日	日祝	10時～11時半	無料	4 5 10月11日(金)から
★	水泳ワンポイントアドバイス	-	プール利用者	2・30日	水	11時～12時	無料	3 自由参加
	幼児用プールでプカプカあそび	30名	プール利用者(幼児と保護者)	7日	月	10時半～11時半	無料	3 自由参加
♪	名古屋グランパス チャダンス体験会	各30名	①年中～小学1年生 ②小学2～6年生	11月10日	日	①9時半～10時半 ②10時45分～11時45分	330円	1 2 10月28日(月)必着

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
◆	かんたんエアロ&トレーニング	20名	一般	7・21日	月	14時10分～15時10分	400円	3 13時50分から
	からだスッキリ!骨盤調整ヨガ	35名	一般	7・21日	月	15時20分～16時20分	400円	3 15時から
	ZUMBA①	35名	一般	7・21日	月	18時～19時	400円	3 17時40分から
	ZUMBA①	35名	一般	7・21日	月	19時20分～20時20分	400円	3 19時から
♪	ポールde体幹トレーニング4	20名	一般	11月11日～12月16日	月	13時～14時	2,500円	4 10月11日(金)10時から
	基礎からのポールウォーキング4	20名	一般	11月11日～12月16日	月	14時10分～15時10分	2,500円	4 10月11日(金)10時から
	華麗にスローなステップ運動4	20名	一般(女性)	11月11日～12月16日	月	16時20分～17時20分	2,500円	4 10月11日(金)10時から
	目標別・サーキットトレーニング4	20名	一般	11月11日～12月16日	月	18時40分～19時40分	2,500円	4 10月11日(金)10時から
◆	姿勢改善ウォーキング講座4	20名	一般	11月11日～12月16日	月	19時50分～20時50分	2,500円	4 10月11日(金)10時から
	やさしい!パレトン	35名	一般	3・10・17・24・31日	木	9時40分～10時40分	300円	3 9時20分から
	ビギナーヨガ体験	30名	一般	26日	土	9時半～10時半	310円	4 5 10月1日(火)9時から
	ノンシューズワークアウト・パレトン	30名	一般	26日	土	10時45分～11時45分	310円	4 5 10月1日(火)9時から
♪	パーソナルトレーニング	各または 2名(ペア)	一般	10月21日・ 11月11日	月	15時10分～16時10分 17時半～18時半	1回6,500円または 11,000円(ペア)	4 受講日の2週間前までに 申込

臨時休場ののお知らせ

※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 スポーツプラザ	日本ガイシホール・第2競技場(会議室を含む)・第3競技場・アーチェリー場・ 25m温水プール・レセプションホール・研修室・和室・トレーニング室： 令和6年4月1日(月)～休場期間は改めてお知らせします	日本ガイシホール屋根防水工事等のため
CSアセット 港サッカー場	令和6年5月1日(水)～令和7年11月30日(日)	観客席、フィールド、バリアフリー、内外装、電気・ 機械設備、大型映像装置改修等工事のため
名東スポーツセンター	全館：令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)	天井脱落対策工事等のため
富田北プール	屋内プール：令和6年10月8日(火)～令和6年10月28日(月)	富田工場の設備整備に伴う熱源供給停止のため (体育室更衣室の温水シャワーも停止します)
西生涯学習センター	全館：令和6年12月1日(日)～令和7年2月28日(金)	空調設備改修工事等のため
南生涯学習センター	全館：令和6年10月14日(月祝)～令和7年1月13日(月祝)	空調設備更新工事等のため
名東生涯学習センター	全館：令和6年12月4日(水)～令和7年2月28日(金)	空調設備更新工事等のため

上記以外の(公財)名古屋市教育スポーツ協会が管理する施設

施設名	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
日本ガイシホール	(052)614-3111	(052)614-3120	昭和生涯学習センター	(052)852-1144	(052)852-1143
名東スポーツセンター	(052)705-4948	(052)705-4952	瑞穂生涯学習センター	(052)871-2255	(052)871-2256
千種生涯学習センター	(052)722-9666	(052)722-9696	熱田生涯学習センター	(052)671-7231	(052)671-7232
北生涯学習センター	(052)981-3636	(052)981-3590	港生涯学習センター	(052)653-5171	(052)653-5172
西生涯学習センター	(052)532-1551	(052)532-1552	南生涯学習センター	(052)613-1310	(052)613-1326
中村生涯学習センター	(052)471-8121	(052)471-8122	名東生涯学習センター	(052)703-2622	(052)703-2732
中生涯学習センター	(052)321-5511	(052)321-5512			

なごやアスリート 応援基金



みんなが育てよう!
名古屋のアスリート

寄附金を募集します!



詳しくは、当協会ホームページ(応援基金ページ)
URL: <https://www.nespa.or.jp/sports/donation/>
をご覧ください。

他の指定管理者が管理するスポーツ施設

	施設名	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
※これらの施設で 開催される教室 事業及び臨時休 場等については、 それぞれの施設 までお問い合わせ ください。	パロマ瑞穂スポーツパーク 管理棟【ラグビー場など】	(052)836-8200	(052)836-8206	守山スポーツセンター	(052)792-7066	(052)792-7067
	パロマ瑞穂スポーツパーク 研修棟【プール・トレーニング室】	(052)836-8210	(052)836-8211	志段味スポーツランド	(052)736-3766	(052)736-3772
	パロマ瑞穂アリーナ	(052)836-8228	(052)836-8221	鳴海プール	(052)891-9314	(052)891-4301
	名古屋市体育館	(052)872-6655	(052)872-6657	香流橋プール	(052)773-5311	(052)773-5805
	天白スポーツセンター	(052)806-0551	(052)806-1164	名城庭球場	(052)912-3321	(052)912-3196
	緑スポーツセンター	(052)891-7775	(052)891-7779	上社レクリエーションルーム	(052)771-0021	(052)760-1230
	東スポーツセンター	(052)723-0411	(052)723-0440	東山公園テニスセンター	(052)832-1115	(052)832-1335
	昭和スポーツセンター	(052)733-6831	(052)733-6832	テラスボ鶴舞	(052)745-8545	(052)745-1780
	千種スポーツセンター	(052)782-0700	(052)782-6700			

