

# 令和6年度 名古屋市北スポーツセンター

<b>月曜日</b> 9:30~10:30 リラックスヨガ 10:45~11:45 心と体を整える ストレッチ	10月	7日	21日	28日		
	11月	11日	18日	25日		
	12月	2日	9日	16日		
	1月	6日	20日	27日		
	2月	3日	10日	17日		
	3月	3日	10日	17日		
<b>月曜日</b> 19:00~20:00 ダイエットダンス & ヨガ・ピラティス	10月	7日	21日	28日		
	11月	11日	18日	25日		
	12月	2日	9日	16日		
	1月	6日	20日	27日		
	2月	3日	10日	17日		
	3月	3日	10日	17日		
<b>火曜日</b> 10:45~11:45 エアロダンス	10月	1日	8日	15日	22日	29日
	11月	5日	12日	19日	26日	
	12月	3日	10日	17日		
	1月	7日	14日	21日	28日	
	2月	4日	18日	25日		
	3月	4日	11日	18日		
<b>火曜日</b> 12:40~13:40 13:50~14:50 フラダンス 19:00~20:00 キッズヒップホップダンス	10月	1日	8日	15日	22日	29日
	11月	5日	12日	19日	26日	
	12月	3日	10日	17日		
	1月	7日	14日	21日	28日	
	2月	4日	18日	25日		
	3月	4日	11日	18日		
<b>水曜日</b> 9:30~10:30 ファイティング エクササイズ(ライト) 10:45~11:45 ファイティング エクササイズ(ミドル)	10月	2日	9日	16日	23日	30日
	11月	6日	13日	20日	27日	
	12月	4日	11日	18日		
	1月	8日	15日	22日	29日	
	2月	5日	12日	19日	26日	
	3月	5日	12日	19日		
<b>木曜日</b> 10:45~11:45 エアロピクス	10月	3日	10日	17日	24日	31日
	11月	7日	14日	21日	28日	
	12月	5日	12日	19日		
	1月	9日	16日	23日	30日	
	2月	6日	13日	20日	27日	
	3月	6日	13日			
<b>木曜日</b> 12:40~13:40 13:50~14:50 ベリーダンス 18:30~19:30 19:45~20:45 ZUMBA®	10月	3日	10日	17日	24日	31日
	11月	7日	14日	21日	28日	
	12月	5日	12日	19日		
	1月	9日	16日	23日	30日	
	2月	6日	13日	20日	27日	
	3月	6日	13日			

※主催者は傷害補償制度を設けておりますが、万一事故が起きた場合は、応急処置と給付手続きを除き一切の責任は負いませんので、十分ご注意ください。

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会 <https://www.nespa.or.jp/>

## 名古屋市北スポーツセンター

〒462-0021 名古屋市北区成願寺一丁目6番12号  
 tel(052)917-0501 fax(052)917-0510

