



きたすぽ

令和6年
6月

『夏休み子ども集中水泳教室』

※1ヶ月定期券付き

受講者募集のお知らせ

現在『夏休み子ども集中水泳教室』の受講者を募集中。
締切は7月1日。対象は小学生です。
毎年応募者多数により抽選となる教室です。
開催日時等詳細は、北スポーツセンターHPでご確認ください。

＜レッスンタイム～第2競技場～＞

日時／エアロダンス（50名）
4・11・18・25日 火曜 10:45～11:45
エアロピクス（50名）
6・13・20・27日 木曜 10:45～11:45
ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス（40名）
3・10・17・24日 月曜 19:00～20:00
募集人員／一般 参加料／1回300円
申込方法／各レッスン当日開始20分前から窓口にて先着順

★キッズヒップホップダンス★レッスンタイムお知らせ
ダンスが初めてでも興味があるなら、
まずは1回レッスンに参加してみよう♪♪
NESPAスタジオ 毎週火曜日 19時～20時 小学生 20名
※開始時間20分前より窓口にて先着順受付
参加料 1回 400円

レッスンタイムスケジュール

＜スタジオレッスンタイム＞

日時／リラックスヨガ（一般）
3・10・17・24日 月曜 9:30～10:30
心と体を整えるストレッチ（一般女性）
3・10・17・24日 月曜 10:45～11:45
フラダンス・プルメリア（一般女性）
4・11・18・25日 火曜 12:40～13:40
フラダンス・ハイビスカス（一般女性）
4・11・18・25日 火曜 13:50～14:50
キッズヒップホップダンス（小学生）
4・11・18・25日 火曜 19:00～20:00
ファイティングエクササイズ（ライト）
5・12・19・26日 水曜 9:30～10:30
ファイティングエクササイズ（ミドル）
5・12・19・26日 水曜 10:45～11:45
ベリーダンス（一般女性）
6・13・20・27日 木曜 12:40～13:40
ベリーダンス（一般女性）
6・13・20・27日 木曜 13:50～14:50
ZUMBA®（一般）
6・13・20・27日 木曜 18:30～19:30
ZUMBA®（一般）
6・13・20・27日 木曜 19:45～20:45
募集人員／20名 参加料／1回400円
申込方法／各レッスン当日開始20分前から窓口にて先着順

	月	火	水	木
午前	リラックスヨガ	エアロダンス	ファイティング（ライト）	エアロピクス
	心と体を整えるストレッチ		ファイティング（ミドル）	
午後		フラダンス（プルメリア）		ベリーダンス（12時40分の部）
		フラダンス（ハイビスカス）		ベリーダンス（13時50分の部）
夜間	ダイエットダンス &ヨガ・ピラティス	キッズヒップホップ ダンス （小学生）		ZUMBA®（18時30分の部）
				ZUMBA®（19時45分の部）

■…NESPAスタジオでのレッスン □…第2競技場でのレッスン

施設	利用時間 （準備・後片付け、更衣などの時間を含みます）		休館日
第1競技場 第2競技場 軽運動室 弓道練習場 会議室 NESPAスタジオ	月～木・土曜日 及び第2・4日曜日	9:00 ～ 21:00	第1・3・5金曜日 （祝休日の場合は開館） 及び 年末年始 （12/29～1/3）
	第2・4金曜日		
	第1・3・5日曜日及び祝休日	9:00 ～ 18:00	
トレーニング室	月～木・土曜日	9:30 ～ 21:30	
	第2・4金曜日	9:30 ～ 21:30	
	日・祝休日	9:30 ～ 18:00	
屋内プール	月～木・土曜日	7・8月以外	10:00 ～ 20:30
	第2・4金曜日	7・8月	9:00 ～ 21:00
	日・祝休日	7・8月以外	10:00 ～ 18:00
		7・8月	9:00 ～ 18:00

■…NESPA Day（祝日外）（施設営業日の拡大）

■…NESPA Time（祝日外）（利用時間の延長）

6月予定表

6月	曜日	ランニング・ウォーキングコース利用可能				25mプールコース制限	ワンポイント	駐車場満車予想
		9:30 ~12:00	12:00 ~15:00	15:00 ~18:00	18:00 ~21:00			
1	土		×	×	×			★★★
2	日	×	×	×	—			★★★
3	月				×	10:00~12:00 (幼児プール半分使用)	13:00~14:00	
4	火					17:00~18:00 (3コースと学童J-入使用) 18:30~20:00 (3コース使用)		
5	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童J-入使用)	10:30~11:30	
6	木							
7	金	全館休館日						
8	土	×	×			13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童J-入使用)		★★★
9	日	×	×	×	—			★★★
10	月					10:00~12:00 (幼児プール半分使用)		
11	火					10:30~11:30 (幼児プール使用) 17:00~18:00 (3コースと学童J-入使用) 18:30~20:00 (3コース使用)		
12	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童J-入使用)		
13	木							
14	金	×				10:00~12:00 (1コース使用)		
15	土		×	×				★★★
16	日				—			
17	月					10:00~12:00 (幼児プール半分使用)	13:00~14:00	
18	火	×	×	×		10:30~11:30 (幼児プール使用) 17:00~18:00 (3コースと学童J-入使用) 18:30~20:00 (3コース使用)		★★★
19	水					プール水抜き清掃のため利用できません。		
20	木					プール水抜き清掃のため利用できません。		
21	金	全館休館日						
22	土	×	×	×	×	13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童J-入使用)		★★★
23	日	×	×	×	—			★★★
24	月					10:00~12:00 (幼児プール半分使用)		
25	火					10:30~11:30 (幼児プール使用) 17:00~18:00 (3コースと学童J-入使用) 18:30~20:00 (3コース使用)		
26	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童J-入使用)		
27	木	×						
28	金	×	×			10:00~12:00 (1コース使用)		
29	土		×	×	×			★★★
30	日	×	×	×	—			★★★

※5月20日現在の予定です。変更される場合もありますのでご了承ください。



指定管理者 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会

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
協会HP <https://www.nespa.or.jp/>



BLOG 配信中

北スポーツセンターでの出来事や耳寄り情報を掲載しています。北スポーツセンターHPをご覧ください。