



# きたすぽ

令和6年  
7月

## キッズスイムスクール2024 速く走りたい子！集まれ！！

7月27日（土）13:00～14:30  
対象は小学3～6年生、50名、受講料300円。  
締切は7月17日、インターネットもしくは往復ハガキで。  
詳細は、北スポーツセンターにお問い合わせください。

### <第2競技場 レッスンタイム>

日時／エアロダンス（50名）  
2・9・16・23・30日 火曜 10:45～11:45  
エアロピクス（50名）  
4・11・18・25日 木曜 10:45～11:45  
ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス（40名）  
1・8日（※詳細下記） 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

## ★ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス★

ベテラン講師による、前半は有酸素運動！  
楽しく動いて脂肪燃焼♪♪ 後半はヨガ・ピラティスで  
ココロとからだをスッキリリフレッシュ！！  
第2競技場 毎週月曜日 19時～20時 一般 40名  
※8月はお休みです。  
是非1度参加してみてください♪♪

### <スタジオレッスンタイム>

日時／リラックスヨガ（一般）  
1・8・22・29日 月曜 9:30～10:30  
心と体を整えるストレッチ（一般女性）  
1・8・22・29日 月曜 10:45～11:45  
フラダンス・プルメリア（一般女性）  
2・9・16・23・30日 火曜 12:40～13:40  
フラダンス・ハイビスカス（一般女性）  
2・9・16・23・30日 火曜 13:50～14:50  
キッズヒップホップダンス（小学生）  
2・9・16・23・30日 火曜 19:00～20:00  
ファイティングエクササイズ（ライト）  
3・10・17・24・31日 水曜 9:30～10:30  
ファイティングエクササイズ（ミドル）  
3・10・17・24・31日 水曜 10:45～11:45  
ベリーダンス（一般女性）  
4・11・18・25日 木曜 12:40～13:40  
ベリーダンス（一般女性）  
4・11・18・25日 木曜 13:50～14:50  
ZUMBA®（一般）  
4・11・18・25日 木曜 18:30～19:30  
ZUMBA®（一般）  
4・11・18・25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

## レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木
午前	リラックスヨガ 心と体を整えるストレッチ	エアロダンス	ファイティング（ライト）	エアロピクス
			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
	月～木・土曜日 及び第2・4日曜日	9:00 ～ 21:00	
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	第2・4金曜日	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 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（祝パデー）（施設営業日の拡大）    …NESPA Time（祝パタイム）（利用時間の延長）

駐車場満車予想について

★ 混雑予想  
★★ 混雑(満車)予想  
★★★ 満車予想



# 7月予定表

7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	プールワンポイント	駐車場満車予想	
		9:30 ~12:00	12:00 ~15:00	15:00 ~18:00	18:00 ~21:00				
1	月								
2	火					10:30~11:30 (幼児プール使用) 17:00~18:00 (3コースと学童J-ス使用) 18:30~20:00 (3コース使用)			
3	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童J-ス使用)			
4	木								
5	金	全館休館日							
6	土	×	×	×				★★★★	
7	日	×	×	×	—			★★	
8	月								
9	火					10:30~11:30 (幼児プール使用) 17:00~18:00 (3コースと学童J-ス使用) 18:30~20:00 (3コース使用)			
10	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童J-ス使用)			
11	木	×	×	×				★★★★	
12	金								
13	土		×	×	×	9:00~10:00 (幼児プールと3コース、学童J-ス使用)		★★	
14	日	×	×	×	—			★★	
15	月	×	×	×	—			★★	
16	火								
17	水					13:00~14:00 (2コース使用)			
18	木	×							
19	金	全館休館日							
20	土								
21	日				—				
22	月	×	×	×		9:00~10:00 (幼児プールと3コース、学童J-ス使用)			
23	火	×	×	×	×	9:00~10:00 (幼児プールと3コース、学童J-ス使用)		★★	
24	水					9:00~10:00 (幼児プールと3コース、学童J-ス使用)			
25	木	×	×	×		9:00~10:00 (幼児プールと3コース、学童J-ス使用)		★★	
26	金								
27	土								
28	日	×	×	×	—			★★★★	
29	月	×	×	×		9:00~10:00 (幼児プールと3コース、学童J-ス使用)		★★	
30	火	×	×	×	×	9:00~10:00 (幼児プールと3コース、学童J-ス使用)		★★	
31	水	×	×	×		9:00~10:00 (幼児プールと3コース、学童J-ス使用)		★★	

※6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/>



RI OG 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。