



きたすぽ

令和6年
12月

「もったいない」を「ありがとう」に
今年もフードドライブを実施します！

【受付期間】12月9日（月）～12月15日（日）

【受付場所】事務所窓口

【受付時間】9:00～20:00

※12月15日のみ17:00まで

12月13日（金）スポーツフェスタ in 北

- スローエアロビック体験会 10:00～11:00 無料
当日受付 先着30名
- TANO体験会 10:00～12:00、15:00～16:30 無料
- 北保健センター「出張健康相談」13:30～15:30 無料
- 卓球 無料開放 15:30～20:30
- プールフェスタ（プールの入場料は必要です）
ウォーターホイルに挑戦 16:00～17:00（小学生以下
先着10名）、アヒルのおもちゃと泳ごう 10:00～19:00

＜レッスンタイム～第2競技場～＞

日時／	エアロダンス（50名）		
	3・10・17日	火曜	10:45～11:45
	エアロピクス（50名）		
	5・12・19日	木曜	10:45～11:45
	ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス（40名）		
	2・9・16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

＜スタジオレッスнтаイム＞

日時／	リラックスヨガ（一般）		
	2・9・16日	月曜	9:30～10:30
	心と体を整えるストレッチ（一般女性）		
	2・9・16日	月曜	10:45～11:45
	フラダンス・ブルメリア（一般女性）		
	3・10・17日	火曜	12:40～13:40
	フラダンス・ハイビスカス（一般女性）		
	3・10・17日	火曜	13:50～14:50
	キッズヒップホップダンス（小学生）		
	3・10・17日	火曜	19:00～20:00
	ファイティングエクササイズ（ライト）		
	4・11・18日	水曜	9:30～10:30
	ファイティングエクササイズ（ミドル）		
	4・11・18日	水曜	10:45～11:45
	ベリーダンス（一般女性）		
	5・12・19日	木曜	12:40～13:40
	ベリーダンス（一般女性）		
	5・12・19日	木曜	13:50～14:50
	ZUMBA®（一般）		
	5・12・19日	木曜	18:30～19:30
	ZUMBA®（一般）		
	5・12・19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	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（ブルメリア）		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）

■…NESPASTUDIO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 NESPASTUDIO	第2・4金曜日		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	
	月～木・土曜日		
トレーニング室	第2・4金曜日	9:30 ～ 21:30	
	日・祝休日	9:30 ～ 18:00	
	月～木・土曜日		
屋内プール	第2・4金曜日	7・8月以外 9:00 ～ 21:00	
	日・祝休日	7・8月以外 10:00 ～ 18:00	
	7・8月	9:00 ～ 21:00	
	7・8月	9:00 ～ 18:00	

■…NESPA Day（祝日デー）（施設営業日の拡大）

■…NESPA Time（祝日タイム）（利用時間の延長）

12月予定表



混雑予想
混雑(満車)予想
満車予想



12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 日	×	×	×	—			★★★
2 月						13:00~ 14:00	
3 火							
4 水					16:30~19:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用)	10:30~ 11:30	
5 木							
6 金	全館休館日						
7 土	×	×	×				★★★★
8 日	×	×	×	—			★★★★
9 月							
10 火							
11 水					16:30~19:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用)		
12 木							
13 金					10:00~12:00 (1コース使用)		
14 土		×	×	×			★★
15 日	×	×	×	—			★★★★
16 月						13:00~ 14:00	
17 火	×	×	×				
18 水					16:30~19:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用)	10:30~ 11:30	
19 木							
20 金	全館休館日						
21 土	×	×	×	×			★★★★
22 日	×	×	×	—			★★★★
23 月							★★★★
24 火	×	×	×	×			★★★★
25 水	×	×	×	×			★★★★
26 木	×	×	×	×			★★★★
27 金					10:00~12:00 (1コース使用)		
28 土	×	×	×	×			★★★★
29 日	全館休館日						
30 月	全館休館日						
31 火	全館休館日						

※11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。