




きたすぽ

令和6年
11月

『カバティ体験会』 参加者募集中!!
 ※カバティは鬼ごっことドッジボールを融合したようなスポーツです。未経験者や女性大歓迎!!
 事前申込は二次元バーコードから→ 
 11月30日(土) 13時~14時30分
 会場: 第2競技場 参加費: 無料
 定員・対象: 10名 中学生以上



<スタジオレッスнтаイム>
 日時/ リラックスヨガ(一般)
 11・18・25日 月曜 9:30~10:30
 心と体を整えるストレッチ(一般女性)
 11・18・25日 月曜 10:45~11:45
 フラダンス・プルメリア(一般女性)
 5・12・19・26日 火曜 12:40~13:40
 フラダンス・ハイビスカス(一般女性)
 5・12・19・26日 火曜 13:50~14:50
 キッズヒップホップダンス(小学生)
 5・12・19・26日 火曜 19:00~20:00
 ファイティングエクササイズ(ライト)
 6・13・20・27日 水曜 9:30~10:30
 ファイティングエクササイズ(ミドル)
 6・13・20・27日 水曜 10:45~11:45
 ベリーダンス(一般女性)
 7・14・21・28日 木曜 12:40~13:40
 ベリーダンス(一般女性)
 7・14・21・28日 木曜 13:50~14:50
 ZUMBA®(一般)
 7・14・21・28日 木曜 18:30~19:30
 ZUMBA®(一般)
 7・14・21・28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нтаイム~第2競技場~>
 日時/ エアロダンス(50名)
 5・12・19・26日 火曜 10:45~11:45
 エアロピクス(50名)
 7・14・21・28日 木曜 10:45~11:45
 ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス(40名)
 11・18・25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

スポーツパーク★バドミントン・卓球・ポッチャ★
 日時/ 11月6.13日 12月4.11日 水曜18:30~20:30
 募集人員/小学生以上 各25名 参加料/1回340円
 申込方法/当日18:15から窓口にて先着順
 その他/小学生は保護者の同伴が必要です。

レッスнта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(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)

11月予定表



混雑予想
混雑(満車)予想
満車予想



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

※10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。