



きたすぽ

令和7年
1月

親子水遊び教室Ⅲ

日時 2/18,25,3/4,11,18 (火曜日)
10:30~11:30
対象 1歳6カ月以上の未就学児1名と保護者
受講料 3,900円

『電子申請サービス』または『往復はがき』でお申し込み下さい。締切日:1月28日必着

<レッスントイム~第2競技場~>

日時/ エアロダンス (50名)
7・14・21・28日 火曜 10:45~11:45
エアロピクス (50名)
9・16・23・30日 木曜 10:45~11:45
ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス (40名)
6・20・27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/ 8・15日 水曜 18:30~20:30
募集人員/小学生以上 各50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。

<スタジオレッスントイム>

日時/ リラックスヨガ (一般)
6・20・27日 月曜 9:30~10:30
心と体を整えるストレッチ (一般女性)
6・20・27日 月曜 10:45~11:45
フラダンス・ブルメリア (一般女性)
7・14・21・28日 火曜 12:40~13:40
フラダンス・ハイビスカス (一般女性)
7・14・21・28日 火曜 13:50~14:50
キッズヒップホップダンス (小学生)
7・14・21・28日 火曜 19:00~20:00
ファイティングエクササイズ (ライト)
8・15・22・29日 水曜 9:30~10:30
ファイティングエクササイズ (ミドル)
8・15・22・29日 水曜 10:45~11:45
ベリーダンス (一般女性)
9・16・23・30日 木曜 12:40~13:40
ベリーダンス (一般女性)
9・16・23・30日 木曜 13:50~14:50
ZUMBA® (一般)
9・16・23・30日 木曜 18:30~19:30
ZUMBA® (一般)
9・16・23・30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

レッスントイムスケジュール

	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 (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)

■...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		
	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)

1月予定表

- ★★★★ 営業開始前に満車
- ★★★ 営業開始前に満車になる可能性あり
- ★★ 営業時間途中に満車になる可能性あり
- ★ 混雑もしくは満車になる可能性あり ↑

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

※12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。