



# きたすぽ

令和7年  
3月

**スポーツパーク特別版 ※当日受付、事前申込不要**

## スポーツ交流会～バドミントン～

◎開催日時:令和7年3月15日(土)15時30分～20時30分  
◎受付時間:15時15分～19時15分  
◎対象:小学生以上(小学生は保護者の同伴が必要です。)  
◎参加料:500円  
※スポーツパークの登録カードをお持ちの方は、ご持参ください。  
お持ちでない方は、当日、登録カードを発行します。

### <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日 火曜 10:45～11:45  
エアロピクス (50名)  
6・13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/ 5・12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。

### <スタジオレッスンタイム>

日時/ リラックスヨガ (一般)  
3・10・17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日 月曜 10:45～11:45  
フラダンス・ブルメリア (一般女性)  
4・11・18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日 水曜 10:45～11:45  
ベリーダンス (一般女性)  
6・13日 木曜 12:40～13:40  
ベリーダンス (一般女性)  
6・13日 木曜 13:50～14:50  
ZUMBA® (一般)  
6・13日 木曜 18:30～19:30  
ZUMBA® (一般)  
6・13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 (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)

# 3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

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

※2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。