



きたすぽ

令和7年
4月

第1期定期スポーツ教室参加者募集中

- ◎子ども対象…水泳、こども体操、キッズダンス
 - ◎親子対象…親子であそぼ！、親子水遊び
 - ◎託児付き…エアロダンスレッスンタイム
 - ◎一般対象…シェイプアップピラティス、水泳、
免疫ヨガ、アクアエクササイズ、テニス
 - ◎一般女性対象…初めてのピラティス
 - ◎中学生以上…弓道
 - ◎障害者対象…ソフトバレーボール
- ※詳細は当センターへお問い合わせください。

<レッスンタイム～第2競技場～>

日時／	エアロダンス（一般/50名）	8・15・22日	火曜	10:45～11:45
	エアロピクス（一般/50名）	10・17・24日	木曜	10:45～11:45
	ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス（一般/40名）	7・14・21・28日	月曜	19:00～20:00
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／	9・23日	水曜	18:30～20:30
募集人員／	小学生以上 60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/25名）	7・14・21・28日	月曜	9:30～10:30
	心と体を整えるストレッチ（一般女性/20名）	7・14・21・28日	月曜	10:45～11:45
	フラダンス・ブルメリア（一般女性/24名）	1・8・15・22日	火曜	12:40～13:40
	フラダンス・ハイビスカス（一般女性/24名）	1・8・15・22日	火曜	13:50～14:50
	キッズヒップホップダンス（小学生/20名）	1・8・15・22日	火曜	19:00～20:00
	ファイティングエクササイズ（ライト）（一般/20名）	2・9・16・23・30日	水曜	9:30～10:30
	ファイティングエクササイズ（ミドル）（一般/20名）	2・9・16・23・30日	水曜	10:45～11:45
	ベリーダンス（一般女性/20名）	3・10・17・24日	木曜	12:40～13:40
	ベリーダンス（一般女性/20名）	3・10・17・24日	木曜	13:50～14:50
	ZUMBA®（一般/25名）	3・10・17・24日	木曜	18:30～19:30
	ZUMBA®（一般/25名）	3・10・17・24日	木曜	19:45～20:45

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）

4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
- ★★ 営業時間途中で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

4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	火							
2	水	×	×	×		10:30~ 11:30		
3	木	×	×	×				
4	金	全館休館日						
5	土	×	×	×			★★★★	
6	日	×	×	×	—		★★★★	
7	月	×	×	×		13:00~ 14:00	★★★	
8	火							
9	水							
10	木		×	×				
11	金							
12	土	×	×	×			★★	
13	日	×	×	×	—		★	
14	月							
15	火							
16	水					10:30~ 11:30		
17	木	×	×	×				
18	金	全館休館日						
19	土	×	×	×	×		★★	
20	日	×	×	×	—		★★	
21	月				×	13:00~ 14:00		
22	火							
23	水	×	×	×				
24	木							
25	金							
26	土	×	×	×	×		★★	
27	日	×	×	×	—		★	
28	月	×	×					
29	火	×	×	×	—		★★★★	
30	水							

※3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。