

「トリスポーツ」では、当協会が主催するイベントやスポーツ教室の情報をお伝えしています。

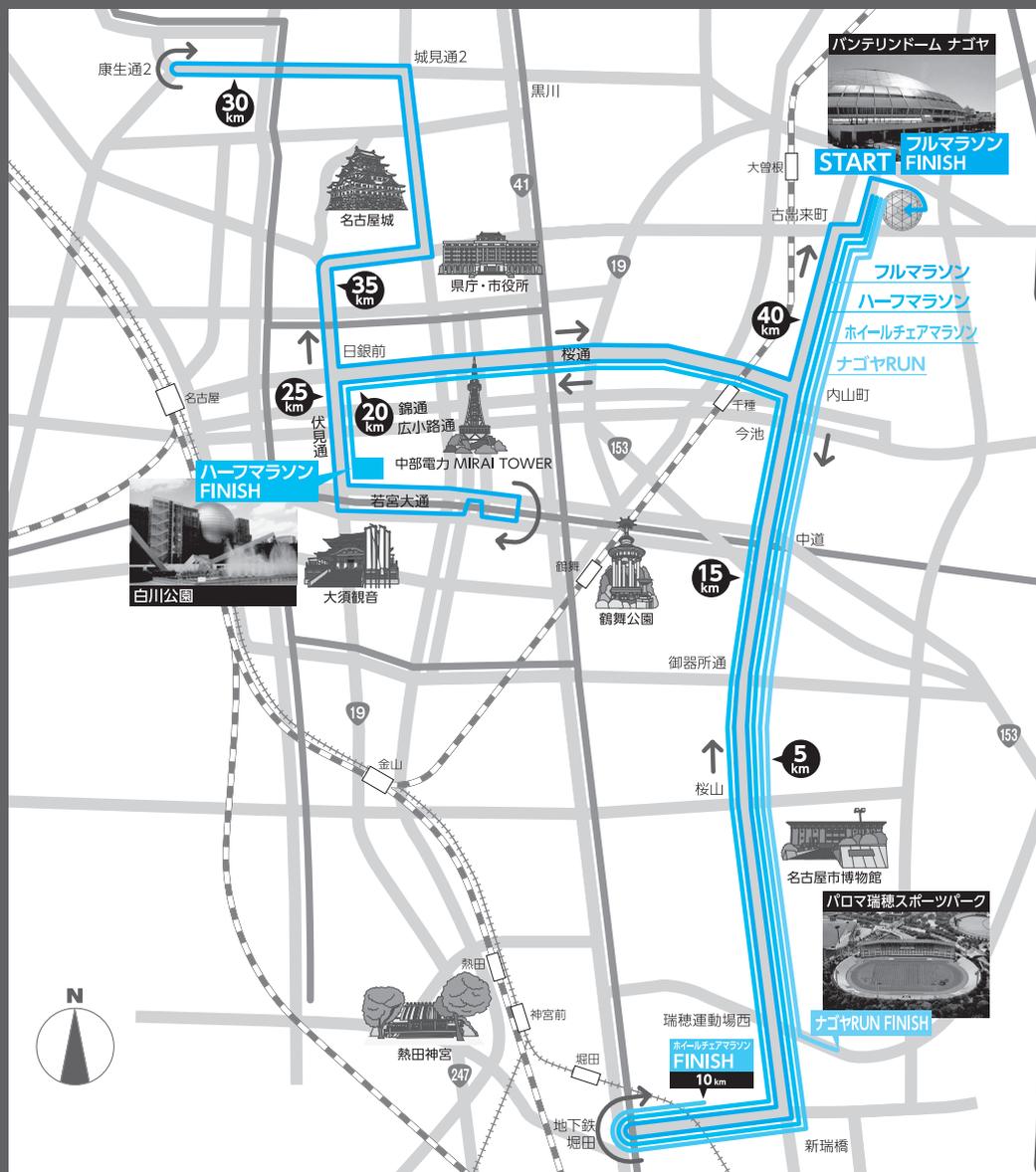


私たち NESPA は、「Sport in Life」プロジェクトの参加団体です。「Sport in Life」は一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会を目指す取組であり、個別の商品・サービスを推奨するものではありません。

# マラソンフェスティバルナゴヤ・愛知2025

2025年3月9日(日)【マラソンフェスティバル ナゴヤ・愛知2025】が開催されます！  
名古屋を代表するイベントとして盛り上げていきましょう！！

マラソンフェスティバル ナゴヤ・愛知 コース図  
MARATHON FESTIVAL NAGOYA・AICHI COURSE MAP



**名古屋ウィメンズマラソン 2025**  
 —開催日時—  
 2025年3月9日(日)  
 9:10 スタート  
 —コース—  
 名古屋ウィメンズマラソン (42.195 km)  
 バンテリンドーム ナゴヤ発着  
 (日本陸上競技連盟・WA/AIMS 公認コース)

**名古屋ウィメンズホイールチェアマラソン 2025**  
 —開催日時—  
 2025年3月9日(日)  
 9:00 スタート  
 —コース—  
 女子 10km  
 バンテリンドーム ナゴヤ〜妙音通

**名古屋シティマラソン 2025**  
 —開催日時—  
 ハーフマラソン・  
 ナゴヤRUN  
 2025年3月9日(日)  
 10:20 スタート  
 —コース—  
 ★★★ハーフマラソン(21.0975km)★★★  
 バンテリンドーム ナゴヤ〜白川公園  
 (日本陸上競技連盟・WA/AIMS 公認コース)  
 ★★★ ナゴヤ RUN(7.758 km) ★★★  
 バンテリンドーム ナゴヤ〜パロマ  
 瑞穂スポーツパーク



※大会の実施においては国内の関連するすべての法律を遵守します。また、政府・スポーツ庁や日本陸上競技連盟から発信される注意事項等に基づいて、そのときの状況に合った大会運営を実施します。  
 ※3月9日(日)は、コース及びコース周辺の道路において最長約10時間、車両の通行が禁止されます。交通規制問合せデスクTEL 0570-666-401 (有料)

二次元コードから交通規制図がダウンロードできます。





名古屋市教育スポーツ協会

# NESPA主催講座案内



「スポーツ教室・講座を探す」  
<https://www.nespa.or.jp/lesson/>

## 申込方法

- ❶ インターネット (名古屋市電子申請サービス)
- ❷ 往復はがき (講座名、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、電話番号、返信表面に受講希望者住所氏名を記入の上郵送)
- ❸ 開催日当日受付
- ❹ 窓口
- ❺ 電話

## 講座マーク

- ◆ 1回ごとに気軽に参加できる事業 (先着順)
- ★ 1回ごとに気軽に参加できる温水プールの事業 (※受講料無料はプール入場料が必要、先着順)
- ♪ 事前申込が必要な事業 (定員を超えた場合は抽選)

●安全にご参加いただけるよう、運動のできる服装や専用シューズなどご用意ください。 ●対象が中学生以上は休校日等原則授業のない時間帯に限ります。  
●各事業教室は傷害補償制度を設けております。(無料の水泳ワンポイント系事業を除く。) ●詳細については各施設へお問い合わせください。  
※令和6年10月1日から郵便料金が変更となっております。料金をご確認のうえ、お申込みください。

日本ガイシアリーナ		南区東又兵卫町5丁目1番地の5			TEL(052)614-6211 FAX(052)614-6215			
講座マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	おやこふれあいスケート合宿	10組	小学生以上	3月15・16日	土・日	15時～翌朝9時	大人6,700円※1 小人4,900円※1	❶❷2月18日(火)必着 (貸靴代は必要)
◆	プロのインストラクターによるキッズフィギュアスケートレッスン	先着20名	年長～ 小学4年生	5・19日	水	17時～18時	無料	❸自由参加 (入場料・貸靴代は必要)
	スケートワンポイントレッスン	先着40名	アイスリンク 利用者※2	15日	土	13時～13時50分 14時～14時50分	無料	❸自由参加 (入場料・貸靴代は必要)
★	水泳ワンポイントアドバイス	-	プール利用者	7・21日	金	14時半～16時	無料	❸自由参加(入場料は必要)

※1 おやこふれあいスケート合宿の受講料には、アイスリンク入場料、スケートレッスン、宿泊、食事(夜・朝)代含む  
※2 アイスリンクは幼児1名につき保護者1名の同伴滑走が必要

露橋スポーツセンター		中川区露橋二丁目14番1号			TEL(052)362-4411 FAX(052)362-4431			
講座マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	朝活!さわやかヨガ	30名	一般	14・28日	金	9時半～10時半	300円	❸9時から
◆	ビギナーヨガレッスンタイム	30名	一般	14・28日	金	10時45分～11時45分	300円	❸10時15分から
	週末リセットヨガストレッチ	30名	一般	14・28日	金	19時～20時	300円	❸18時半から
	ピラティスレッスンタイム	50名	一般	4・18・25日	火	18時半～19時半	300円	❸18時から
	すっきり爽快エアロ	50名	一般	4・18・25日	火	19時45分～20時45分	300円	❸19時15分から
	己書講座	20名	一般	14日	金	10時半～11時半	200円	❸10時から先着順
★	水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキング含む)	-	一般	6・20日 13・27日	木	10時半～12時 14時半～16時	無料	❸自由参加
	朝のいきいき体操	-	一般	14・28日	金	10時～10時半	無料	❸自由参加
◆	知的障害者対象 バスケットボール教室	-	小学生以上の知的障害 児・者、自閉症の方	28日	金	18時半～19時半	無料	❸自由参加

北スポーツセンター		北区成願寺一丁目6番12号			TEL(052)917-0501 FAX(052)917-0510			
講座マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	健康に生きる! ～転ばぬ先の運動～	15名	一般	3月4日	火	10時～11時半	500円	❶❷2月25日(火)必着
	フルディックウォーキング 体験会	15名	一般	3月14日	金	10時～11時半	500円	❶❷3月3日(月)必着
	ベビーサイン体験会⑥	10組	6ヶ月～1歳半の赤 ちゃんとその保護者	3月14日	金	10時半～11時半	600円	❶❷2月26日(水)必着
	リラックスヨガ	20名	一般	3・10・17日	月	9時半～10時半	400円	❸9時10分から
	心と体を整えるストレッチ	20名	一般女性	3・10・17日	月	10時45分～11時45分	400円	❸10時25分から
	フラダンス(ブルメリア)	20名	一般女性	4・18・25日	火	12時40分～13時40分	400円	❸12時20分から
	フラダンス(ハイビスカス)	20名	一般女性	4・18・25日	火	13時50分～14時50分	400円	❸13時半から
	キッズヒップホップダンス	20名	小学生	4・18・25日	火	19時～20時	400円	❸18時40分から
	ファイティングエクササイズ (ライト)	20名	一般	5・12・19・26日	水	9時半～10時半	400円	❸9時10分から
	ファイティングエクササイズ (ミドル)	20名	一般	5・12・19・26日	水	10時45分～11時45分	400円	❸10時25分から
◆	ベリーダンス(12時40分の部)	20名	一般女性	6・13・20・27日	木	12時40分～13時40分	400円	❸12時20分から
	ベリーダンス(13時50分の部)	20名	一般女性	6・13・20・27日	木	13時50分～14時50分	400円	❸13時半から
	ZUMBA® (18時30分の部)	20名	一般	6・13・20・27日	木	18時半～19時半	400円	❸18時10分から
	ZUMBA® (19時45分の部)	20名	一般	6・13・20・27日	木	19時45分～20時45分	400円	❸19時25分から
	ダイエットダンス& ヨガ・ピラティス	40名	一般	3・10・17日	月	19時～20時	300円	❸18時40分から
	エアロダンスレッスンタイム	50名	一般	4・18・25日	火	10時45分～11時45分	300円	❸10時25分から
	エアロビクスレッスンタイム	50名	一般	6・13・20・27日	木	10時45分～11時45分	300円	❸10時25分から
	スポーツパーク (バドミントン・卓球・ボッチャ)	50名	小学生以上※	5・12日	水	18時半～20時半	340円	❸18時15分から

※ただし、小学生は保護者の同伴が必要です。

**枇杷島スポーツセンター** 西区枇杷島一丁目1番2号 TEL(052)532-4121 FAX(052)522-8520

講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	膝と腰を守る姿勢のとおり方・歩き方～整形外科医によるセミナー及び実技教室～	20名	一般	3月5・6日	水・木	3月5日13時半～14時半 3月6日14時半～15時半	620円	12月26日(水)必着
♪	姿勢と呼吸を見直し健康になろう～大学教授によるセミナー及び実技教室～	20名	一般	6・13日	木	13時半～14時半	620円	5定員まで先着順
	股関節のメカニズムと運動	20名	一般	3月12・19日	水	13時半～14時45分	620円	12月26日(水)必着
	認知症予防にバランスボールで脳活性化	20名	一般	14日・3月28日	金	10時～11時半	600円	12月11日(火祝)必着
	冬の文化教室「楽しく歌おうカラオケ講座」	20名	一般	3月14日	金	10時～11時45分	600円	12月18日(火)必着
◆	ヨガレッスントライム	30名	中学生以上※1	14・28日	金	19時10分～20時	300円	318時50分から
	エアロビクスレッスントライム	60名	中学生以上※2	4・18・25日	火	9時半～10時半	300円	39時10分から
	バランスボールストレッチ&フレッシュビクス	40名	中学生以上※2	4・18・25日	火	10時50分～11時50分	300円	310時半から
	ZUMBA®	50名	中学生以上※1	6・13・20・27日	木	19時55分～20時55分	300円	319時35分から
★	水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキングを含む)	5名	プール利用者	5・12・19・26日	水	14時～15時	無料	313時45分から。定員を超えた場合は抽選。

※1 中学生は保護者同伴 ※2 中学生は学校休業日に限る

**稲永スポーツセンター(CSアセット港サッカー場)** 港区野跡五丁目1番10号 TEL(052)384-0300 FAX(052)384-0303

講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	イージーエアロレッスントライム3	50名	一般	5・12・19・26日	水	9時半～10時半	300円	39時15分から
	アクティブエアロレッスントライム3	40名	一般	5・12・19・26日	水	10時45分～11時45分	300円	310時半から
◆	かんたん♪からだシェイプダンス3	40名	一般(中学生以上)※	6・13・20・27日	木	19時～19時50分	300円	318時45分から
	ボクシングスタイルアップエクササイズ3	40名	一般(中学生以上)※	6・13・20・27日	木	20時～20時50分	300円	319時45分から
	THESLOW®リンパドレナージュ	30名	一般	10日	月	9時15分～10時15分	350円	39時から
	スローエアロビク	30名	一般	10日	月	10時半～11時半	350円	310時15分から

※中学生は保護者同伴

**中村スポーツセンター** 中村区中村町待屋43番1号 TEL(052)413-8021 FAX(052)413-8023

講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	やさしいエアロレッスントライム	35名	一般	4・18・25日	火	18時20分～19時20分	300円	317時50分から
	エアロビクスレッスントライム(スタンダード)	35名	一般	5・12・19日	水	9時半～10時半	300円	39時から
	エアロビクスレッスントライム(ストレッチ)	35名	一般	5・12・19日	水	10時45分～11時45分	300円	310時15分から
	みんなでDanceMixレッスントライム	30名	中学生以上※	10日	月	18時半～19時半	300円	318時から
	美Bodyエクササイズレッスントライム	30名	中学生以上※	10日	月	19時45分～20時45分	300円	319時15分から
★	水泳ワンポイントアドバイス	10名	プール利用者	5・12・19・26日	水	13時～14時	無料	312時半から定員を超えた場合は抽選

※中学生は保護者同伴

**中スポーツセンター** 中区栄一丁目30番10号 TEL(052)232-2327 FAX(052)232-2364

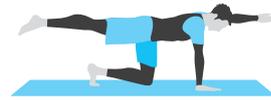
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	ZUMBA® レッスンタイム	30名	一般	18日	火	18時半～19時半	300円/回	318時から
	コア・シェイプ&ストレッチレッスントライム	30名	一般	18日	火	19時45分～20時45分	300円/回	319時15分から
◆	ボディメイク・ピラティスレッスントライム	30名	一般	12・26日	水	18時半～19時半	300円/回	318時から
	ナイトヨガレッスントライム	30名	一般	12・26日	水	19時45分～20時45分	300円/回	319時15分から
	フライデースポーツ広場	50名	中学生以上	14・21・28日	金	18時～20時	330円/回	317時半から
	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	10日	月	10時～11時	500円/回	39時半から
	子育て広場 さかえっ子	10組 20名	子育て親子	10日	月	10時～12時	無料	39時半から
	いきいきシニアサロン	10名程度	高齢者	10日	月	10時～11時半	無料	39時半から
★	アクアエクササイズレッスントライム	25名	一般	13・20日	木	13時半～14時半	640円/回	313時から
	水中ウォーキング&スイムレッスントライム	15名	一般	13・20・27日	木	18時半～19時半	640円/回	318時から

**富田北プール** 中川区吉津四丁目3201番地 TEL(052)431-8991 FAX(052)431-1466

講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	ソフトエアロレッスントライム	60名	中学生以上	7・14・21・28日	金	9時15分～10時15分	300円	39時から
	ポッチャ体験会	20名	小学生以上	3日	月	13時～14時	無料	312時45分から
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	プール利用者	5・12・19・26日	水	11時～12時	無料	3自由参加

南陽プール		港区藤前四丁目701番地			TEL(052)303-2015 FAX(052)303-2016			
講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	朝のさわやかヨガ レッスнтаイム	30名	一般	4・18・25日	火	9時15分～10時15分	300円/回	③9時から
	ビギナーエアロレッスнтаイム	30名	一般			10時半～11時半	300円/回	③10時15分から
	THE SLOW®リンパドレナー ジュレッスнтаイム	30名	一般	7・21日	金	9時半～10時半	350円/回	③9時15分から
	スローエアロビック レッスнтаイム	30名	一般			10時45分～11時45分	350円/回	③10時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキングを含む)	-	プール利用者	4・18・25日 6・13・20・27日	火 木	13時～14時 11時～12時	無料	③自由参加
	50mプールでタイムに挑戦	各10名	プール利用者	16日	日	①11時 ②13時 ③15時	無料	③自由参加

レインボー黒川スポーツトレーニングセンター		北区清水四丁目17番17号			TEL(052)982-2770 FAX(052)982-2775			
講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	かんたんエアロ&トレーニング	20名	一般	3・10・17日	月	14時10分～15時10分	400円	③13時50分から
	からだスッキリ!骨盤調整ヨガ	35名	一般	3・10・17日	月	15時20分～16時20分	400円	③15時から
	ZUMBA®	35名	一般	3・10・17日	月	18時～19時	400円	③17時40分から
	ZUMBA®	35名	一般	3・10・17日	月	19時20分～20時20分	400円	③19時から
◆♪	パーソナルトレーニング	1名または 2名(ペア)	一般	2月17日・ 3月3日	月	15時10分～16時10分 17時半～18時半	1回6,500円または 11,000円(ペア)	④受講日の2週間前までに 申込
◆	さわやかヨガ	35名	一般	4・18・25日	火	9時40分～10時40分	300円	③9時20分から
	スポーツフェスタin黒川	200名	一般	3月17日	月	10時半～20時半	無料	④⑤2月17日(月)9時から
♪	北区志賀の里史跡を ポールdeプロギング!	20名	一般	3月10日	月	13時～15時半	300円	④⑤2月11日(火祝)9時から



## 臨時休場のお知らせ

※休場期間には定休日を含みます。

施設名	休場期間	備考(休場の理由等)
日本ガイシ スポーツプラザ	日本ガイシホール・第2競技場(会議室を含む)・第3競技場・アーチェリー場・ 25m温水プール・レセプションホール・研修室・和室・トレーニング室: 令和6年4月1日(月)～令和8年1月31日(土)	日本ガイシホール屋根防水工事等のため
稲永スポーツセンター	全館: 令和7年4月1日(火)～令和8年4月30日(木)	リニューアル改修工事等のため
CSアセット 港サッカー場	令和6年5月1日(水)～令和7年11月30日(日)	観客席、フィールド、バリアフリー、内外装、電気・ 機械設備、大型映像装置改修等工事のため
名東スポーツセンター	全館: 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)	天井脱落対策工事等のため
中スポーツセンター	全館: 令和7年2月3日(月)～令和7年2月9日(日)	照明制御システム改修工事等のため
西生涯学習センター	全館: 令和6年12月1日(日)～令和7年2月28日(金)	空調設備改修工事等のため
名東生涯学習センター	全館: 令和6年12月4日(水)～令和7年2月28日(金)	空調設備更新工事等のため

## ■ ■ ■ 上記以外の(公財)名古屋市教育スポーツ協会が管理する施設 ■ ■ ■

施設名	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
日本ガイシホール	(052)614-3111	(052)614-3120	昭和生涯学習センター	(052)852-1144	(052)852-1143
名東スポーツセンター	(052)705-4948	(052)705-4952	瑞穂生涯学習センター	(052)871-2255	(052)871-2256
千種生涯学習センター	(052)722-9666	(052)722-9696	熱田生涯学習センター	(052)671-7231	(052)671-7232
北生涯学習センター	(052)981-3636	(052)981-3590	港生涯学習センター	(052)653-5171	(052)653-5172
西生涯学習センター	(052)532-1551	(052)532-1552	南生涯学習センター	(052)613-1310	(052)613-1326
中村生涯学習センター	(052)471-8121	(052)471-8122	名東生涯学習センター	(052)703-2622	(052)703-2732
中生涯学習センター	(052)321-5511	(052)321-5512			

### なごやアスリート 応援基金

みんなで育てよう!  
名古屋のアスリート

寄附金を募集します!

詳しくは、当協会ホームページ(応援基金ページ)  
URL: <https://www.nespa.or.jp/sports/donation/>  
をご覧ください。

## ● ● ● 他の指定管理者が管理するスポーツ施設 ● ● ●

※これらの施設で 開催される教室 事業及び臨時休 場等については、 それぞれの施設 までお問い合わせ ください。	施設名	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
	パロマ瑞穂スポーツパーク 管理棟【ラグビー場など】	(052)836-8200	(052)836-8206	守山スポーツセンター	(052)792-7066	(052)792-7067
	パロマ瑞穂スポーツパーク 研修棟【プール・トレーニング室】	(052)836-8210	(052)836-8211	志段味スポーツランド	(052)736-3766	(052)736-3772
	パロマ瑞穂アリーナ	(052)836-8228	(052)836-8221	鳴海プール	(052)891-9314	(052)891-4301
	名古屋市体育館	(052)872-6655	(052)872-6657	香流橋プール	(052)773-5311	(052)773-5805
	天白スポーツセンター	(052)806-0551	(052)806-1164	名城庭球場	(052)912-3321	(052)912-3196
	緑スポーツセンター	(052)891-7775	(052)891-7779	上社レクリエーションルーム	(052)771-0021	(052)760-1230
	東スポーツセンター	(052)723-0411	(052)723-0440	東山公園テニスセンター	(052)832-1115	(052)832-1335
	昭和スポーツセンター	(052)733-6831	(052)733-6832	テラスポ鶴舞	(052)745-8545	(052)745-1780
	千種スポーツセンター	(052)782-0700	(052)782-6700			

