

「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。



## はじめよう トレーニング!



◀ NESPA YouTube チャンネルはこちら!

**NESPA YouTube チャンネルにて トレーニング室の動画を公開中!**

暖かく気持ちの良い季節がやってきました! 身体を動かして、心身ともにリフレッシュしませんか!? 当協会が管理する市内トレーニング施設の動画を NESPA YouTube チャンネルにて公開しています! トレーニングを始めたいけれど、どんな施設なのか不安...という方、ぜひご視聴ください!



**Challenge**

なお、お気軽にご利用いただける

**1回券**やお得な**トレーニング室回数券**や**定期券**を販売しています。

### 当協会が管理する市内トレーニング室

日本ガイシ スポーツプラザ  
(休場期間: 令和6年4月1日~休場期間は改めてお知らせします)

露橋スポーツセンター  
枇杷島スポーツセンター  
稲永スポーツセンター  
北スポーツセンター  
中村スポーツセンター  
名東スポーツセンター

(休場期間: 令和6年4月1日~令和7年3月31日)  
中スポーツセンター  
南陽プール  
黒川スポーツトレーニングセンター



**Happy**



**ぜひご利用ください!**

温水プールの動画も公開中!



**赤ちゃんと一緒に温水プールへ行こう!**

当協会が管理する温水プール(幼児用プール)の様子が気になる方はぜひチェックしてみてください!



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

- 1 インターネット (名古屋市電子申請サービス)
- 2 住復はがき (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)
- 3 開催日当日受付 4 窓口 5 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。  
●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。)

●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。  
●詳細については各施設へお問い合わせください。

### 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	10・24日	金	9時半~10時半	300円	3 9時から
	ビギナーヨガ	30名	一般	10・24日	金	10時45分~11時45分	300円	3 10時15分から
◆	週末リセットヨガストレッチ	30名	一般	10・24日	金	19時~20時	300円	3 18時半から
	ピラティスレッスントライム	50名	一般	7・14・21・28日	火	18時半~19時半	300円	3 18時から
	すっきり爽快エアロ	50名	一般	7・14・21・28日	火	19時45分~20時45分	300円	3 19時15分から
	折り紙広場	20名	一般	10日	金	10時半~11時半	200円	3 10時から
★	水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキング含む)	-	プール利用者	2・16・30日	木	10時半~12時	無料	3 自由参加
				9・23日		14時半~16時	無料	3 自由参加
	朝のいきいき体操	-		10・24日	金	10時~10時半		
◆	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	24日	金	18時半~19時半	無料	3 自由参加

※詳細は名古屋市障害者スポーツセンターへ

### 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
♪	ヨガレッスントライム	30名	中学生以上※	24日	金	19時10分~20時	300円	3 18時50分から
	「ZUMBA®」レッスントライム I	50名	中学生以上※	2・9・23・30日	木	19時55分~20時55分	300円	3 19時35分から
	エアロビクスレッスントライム	60名	中学生以上	14・21・28日	火	9時半~10時半	300円	3 9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	14・21・28日	火	10時50分~11時50分	300円	3 10時半から
	春の文化教室 『健康ダイエット』セミナー	20名	中学生以上	6月14日	金	10時~11時半	600円	1 2 5月21日(火)必着
★	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	1・8・22・29日	水	14時~15時	無料	3 13時45分から 定員を超えた場合は抽選

※中学生は保護者同伴

### 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1	50名	一般	1・8・15・22・29日	水	9時半~10時半	300円	3 9時15分から
	アクティブエアロレッスントライム1	40名	一般	1・8・15・22・29日	水	10時45分~11時45分	300円	3 10時半から
	かんたん♪からだシェイプダンス1	40名	一般 (中学生以上)※	2・16・23・30日	木	19時~19時50分	300円	3 18時45分から
◆	ボクシングスタイルアップ エクササイズ1	40名	一般 (中学生以上)※	2・16・23・30日	木	20時~20時50分	300円	3 19時45分から
	ザ・スローリンパドレナージュ	30名	一般	27日	月	9時15分~10時15分	350円	3 9時から
	スローエアロビク	30名	一般	27日	月	10時半~11時半	350円	3 10時15分から
	小学生スポーツ広場	10名	小学生	18・25日	土	10時40分~11時40分	330円	3 10時25分から
	稲永スポーツひろば	30名	小学生以上	18・25日	土	15時15分~17時45分	330円	3 15時から

※中学生は保護者同伴

### 中村スポーツセンター 中村区中村町字待屋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
	フィットネス・フラダンス レッスントライム	35名	一般	14・21・28日	火	18時20分~19時20分	300円	3 17時50分から
	ブラッシュアップ講座! 【ペーパークラフト~アジサイ】※	20名	一般	27日	月	10時~12時	500円※	4 5 5月1日(水)9時より
	エアロビクスレッスントライム (スタンダード)	35名	一般	8・15・22日	水	9時半~10時半	300円	3 9時から
◆	エアロビクスレッスントライム (ストレッチ)	40名	一般	8・15・22日	水	10時45分~11時45分	300円	3 10時15分から
	みんなでDanceMixレッスントライム	30名	一般	13・27日	月	18時半~19時半	300円	3 18時から
	美Bodyエクササイズレッスントライム	30名	一般	13・27日	月	19時45分~20時45分	300円	3 19時15分から
	アクアフィットレッスントライム	20名	一般	9・16・23・30日	木	19時~20時	640円	3 18時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス	10名	プール利用者	1・8・15・22・29日	水	13時~14時	無料	3 12時半から

※別途材料費：700円

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 番号	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	アロマ美人講座②	15名	一般	6月28日	金	10時半～11時半	2,000円 材料費込	5月24日(金)10時から先着受付(電話または事務所窓口)
	リラックスヨガ	20名	一般	13・20・27日	月	9時半～10時半	400円	③9時10分から
	心と体を整えるストレッチ	20名	一般女性	13・20・27日	月	10時45分～11時45分	400円	③10時25分から
	フラダンス(プルメリア)	20名	一般女性	7・14・21・28日	火	12時40分～13時40分	400円	③12時20分から
	フラダンス(ハイビスカス)	20名	一般女性	7・14・21・28日	火	13時50分～14時50分	400円	③13時半から
	キッズヒップホップダンス	20名	小学生	7・14・21・28日	火	19時～20時	400円	③18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	1・8・15・22・29日	水	9時半～10時半	400円	③9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	1・8・15・22・29日	水	10時45分～11時45分	400円	③10時25分から
◆	ベリーダンス(12時40分の部)	20名	一般女性	2・9・16・23・30日	木	12時40分～13時40分	400円	③12時20分から
	ベリーダンス(13時50分の部)	20名	一般女性	2・9・16・23・30日	木	13時50分～14時50分	400円	③13時半から
	ZUMBA®(18時30分の部)	20名	一般	2・9・16・23・30日	木	18時半～19時半	400円	③18時10分から
	ZUMBA®(19時45分の部)	20名	一般	2・9・16・23・30日	木	19時45分～20時45分	400円	③19時25分から
	ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス	40名	一般	13・20・27日	月	19時～20時	300円	③18時40分から
	エアロダンスレズンタイム	50名	一般	7・14・21・28日	火	10時45分～11時45分	300円	③10時25分から
	エアロビクスレズンタイム	50名	一般	2・9・16・23・30日	木	10時45分～11時45分	300円	③10時25分から
	スポーツパーク (バドミントン・卓球・ボッチャ)	60名	小学生以上※	1・8日	水	18時半～20時半	340円	③18時15分から

※ただし、小学生は保護者の同伴が必要です。

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 番号	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	フライデースポーツ広場	50名	中学生以上	10・24日	金	18時～20時	330円/回	③17時半から
	ZUMBA® レズンタイム	30名	一般	14・28日	火	18時半～19時半	300円/回	③18時から
	コア・シェイプ&ストレッチレズンタイム	30名	一般	14・28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・ピラティスレズンタイム	30名	一般	8・22日	水	18時半～19時半	300円/回	③18時から
	ナイトヨガレズンタイム	30名	一般	8・22日	水	19時45分～20時45分	300円/回	③19時15分から
	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	13・27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	13・27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	13・27日	月	10時～11時半	無料	③9時半から
★	アクアエクササイズレズンタイム	25名	一般	2・16・30日	木	13時半～14時半	640円/回	③13時から
	水中ウォーキング&スイムレズンタイム	15名	一般	2・9・16・23・30日	木	18時半～19時半	640円/回	③18時から

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 番号	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ズンタイム	30名	一般	7・14・21・28日	火	9時15分～10時15分	300円	③9時から
	ビギナーエアロレズンタイム	30名	一般	7・14・21・28日	火	10時半～11時半	300円	③10時15分から
◆	ザ・スローリンパドレナージュレズンタイム	30名	一般	17日	金	9時半～10時半	350円	③9時15分から
	スローエアロビックレズンタイム	30名	一般	17日	金	10時45分～11時45分	350円	③10時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキング含む)	—	プール利用者	7・14・21・28日 2・9・16・30日	火 木	13時～14時 11時～12時	無料	③自由参加

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 番号	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	ソフトエアロレズンタイム	60名	中学生以上	10・17・24・31日	金	9時15分～10時15分	300円	③9時から
◆	市民スポーツ祭 めざせ区対抗優勝!大人のバドミントン	30名	一般	7・14・21・28日	火	19時20分～20時50分	500円	③19時5分から
	勝つぞ市民スポーツ祭!区卓球広場	30名	小学生以上	18日	土	12時45分～14時45分	340円	③12時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	プール利用者	1・8・15・22・29日	水	11時～12時	無料	③自由参加



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
◆	かんたんエアロ&トレーニング	20名	一般	13・20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	13・20日	月	15時20分～16時20分	400円	③15時から
	ZUMBA®	35名	一般	13・20日	月	18時～19時	400円	③17時40分から
	ZUMBA®	35名	一般	13・20日	月	19時20分～20時20分	400円	③19時から
♪	ポールde体幹トレーニング2	20名	一般	6月10日～8月5日	月	13時～14時	2,500円	④5月11日(土)10時から
	基礎からのポールウォーキング2	20名	一般	6月10日～8月5日	月	14時10分～15時10分	2,500円	④5月11日(土)10時から
	華麗にスローなステップ運動2	20名	一般(女性)	6月10日～8月5日	月	16時20分～17時20分	2,500円	④5月11日(土)10時から
	目標別・サーキットトレーニング2	20名	一般	6月10日～8月5日	月	18時40分～19時40分	2,500円	④5月11日(土)10時から
	姿勢改善ウォーキング講座2	20名	一般	6月10日～8月5日	月	19時50分～20時50分	2,500円	④5月11日(土)10時から
◆	気の流れを整える! ヨガフロー	35名	一般	10・17・24・31日	金	9時40分～10時40分	300円	③9時20分から
♪◆	パーソナルトレーニング	1名 または 2名 (ペア)	一般	5月20日・6月10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
♪	北区志賀の里史跡をポールde ウォーキング!	20名	一般	6月3日	月	13時～15時半	300円	④5月13日(月)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)～休場期間は改めてお知らせします	日本ガイシホール屋根防水工事等のため
	日本ガイシアリーナ 競泳プール及びアイスリンク・飛込プール: 令和5年3月1日(水)～令和6年7月31日(水) 50m温水プール・会議室: 令和5年4月1日(土)～令和6年7月31日(水) 宿泊研修室・飛込練習室・選手控室兼軽運動室: 令和5年5月1日(月)～令和6年7月31日(水) 弓道場: 令和5年12月29日(金)～令和6年7月1日(月)	天井脱落対策工事、 トイレ改修工事等のため
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
露橋スポーツセンター	屋内プール: 令和6年6月19日(水)～6月21日(金)	プール水抜き清掃のため
枇杷島スポーツセンター	屋内プール: 令和6年5月15日(水)～5月17日(金)	
北スポーツセンター	屋内プール: 令和6年6月19日(水)～6月21日(金)	
中村スポーツセンター	屋内プール: 令和6年7月1日(月)～7月3日(水)	
中スポーツセンター	屋内プール: 令和6年6月3日(月)～6月7日(金)	
南陽プール	屋内プール: 令和6年5月22日(水)～5月24日(金)	

## ■ ■ ■ 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	生涯学習センター	(052)321-5511	(052)321-5512
日本ガイシアリーナ	(052)614-6211	(052)614-6215	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

**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			

