

「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。

TRY SPORTS

2025 **7** | **NO.230**

NESPA情報



協会ホームページ



Sport in Life

私たち NESPA は、「Sport in Life」プロジェクトの参画団体です。「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。

**屋外冷水
プール
オープン**

7月19日(土) プレオープン(有料)
7月20日(日) 無料開放

／元気いっぱい！／

暑い夏はプールで楽しもう!!

今年もいよいよオープン！待ちに待った屋外冷水プールが開場します。

期間中は大人気の「水中宝物さがし」をはじめ、お楽しみイベントが盛りだくさん！

この夏の思い出づくりにぜひご参加ください。

※事業イベント等の詳細はホームページまたは各施設へお問い合わせください。

開場期間

令和7年7月19日(土)～8月31日(日)

休場日は下表をご覧ください。休場日以外にも天候、専用利用等により一部ご利用いただけない場合があります。

利用時間

10:00～17:30

使用料金(1回)

大人 — 300円
高齢者 } — 100円
小中学生 }

- ・身体障害者手帳等の交付を受けている方は、手帳又は受給者証を提示していただくことにより無料となります。
- ・市内在住の65歳以上の方は、敬老手帳、運転免許証などの提示により高齢者料金となります。
- ・小学校入学前の幼児の使用料は無料となります。
- ・お得な回数券(11枚綴り)もございます。

屋外冷水プール一覧(協会が管理する施設)

施設名	所在地	お問い合わせ先			休場日
		臨時電話 (開場期間中)	管理施設（開場期間外）		
			施設名	TEL / FAX	
中川プール	中川区北江町3丁目1番地	(052)362-9131	中村スポーツセンター	TEL:(052)413-8021 FAX:(052)413-8023	7/23、30、 8/6・20・27(水)
港プール	港区当知一丁目1401番地	(052)384-5587	南陽プール	TEL:(052)303-2015 FAX:(052)303-2016	7/25、 8/1・8・22・29(金)
楠プール	北区若鶴町126	(052)901-9949	北スポーツセンター	TEL:(052)917-0501 FAX:(052)917-0510	
富田プール	中川区東かの里町809番地	(052)301-0390	露橋スポーツセンター	TEL:(052)362-4411 FAX:(052)362-4431	
山田プール	西区五才美町236-1	(052)503-9977	枇杷島スポーツセンター	TEL:(052)532-4121 FAX:(052)522-8520	

※(公財)名古屋市教育スポーツ協会が管理する屋外冷水プールのみ掲載しています。



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

- ①インターネット（名古屋市電子申請サービス）
②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）
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です。
●詳細については各施設へお問い合わせください。

日本ガイシアリーナ		南区東又兵衛町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
♪	競泳マスターズ水泳午前	40名	100m以上泳げる 一般	8月22日～9月26日	水・金	10時半～12時	6,000円	1247月29日(火)必着
	競泳マスターズ水泳夜間	25名	100m以上泳げる 中学生以上	8月21日～9月25日	火・木	18時半～20時	6,000円	1247月29日(火)必着
	やってみよう飛込2	32名	25m以上泳げる 小学3年生以上	8月16日～9月23日	土 日祝	18時半～20時 16時～17時半	大人7,200円 小人4,800円	1247月29日(火)必着
	ゆったりヨガⅡ①	20名	一般	9月3日～11月5日	水	9時45分～11時	5,000円	1248月7日(木)必着
	ゆったりヨガⅡ②	20名	一般	9月3日～11月5日	水	11時15分～12時半	5,000円	1248月7日(木)必着
	ピラティスⅡ①	20名	一般	9月4日～11月6日	木	13時半～14時半	5,000円	1248月7日(木)必着
	ピラティスⅡ②	20名	一般	9月4日～11月6日	木	14時45分～15時45分	5,000円	1248月7日(木)必着

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
◆	短期小学生(1・2)水泳	30名	小学1・2年生	28日～31日	月～木	9時～10時	3,200円	127月7日(月)必着
	短期小学生(3～6)水泳	30名	小学3～6年生	8月4日～7日	月～木	9時～10時	3,200円	127月7日(月)必着
	朝活!さわやかヨガ	30名	一般	11・25日	金	9時半～10時半	300円	39時から
	ビギナーヨガ	30名	一般	11・25日	金	10時45分～11時45分	300円	310時15分から
	週末リセットヨガストレッチ	30名	一般	11・25日	金	19時～20時	300円	318時半から
	ピラティスレッスントime	50名	一般	1・8・15・22日	火	18時半～19時半	300円	318時から
	すっきり爽快エアロ	50名	一般	1・8・15・22日	火	19時45分～20時45分	300円	319時15分から
	けん玉教室	20名	小学生以上	11・25日	金	17時半～18時半	400円	317時から
	みんなで一緒にヨガ体験	30名	一般 (未就学児同伴OK)	2・16日	水	10時半～11時半	300円 (同伴100円)	310時から
	折り紙広場	20名	一般	11日	金	10時半～11時半	200円	310時から
★	朝のいきいき体操	—	—	11・25日	金	10時～10時半	無料	3自由参加
	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	3・17・31日 10日・24日	木	11時～12時 15時～16時	無料	3自由参加
◆	楽しく体力づくり	20名	小学1～3年生	11・25日	金	16時～17時	無料	3自由参加
	知的障害者対象 バスケットボール教室	20名	小学生以上の知的障 害児・者、自閉症の方	25日	金	18時～19時半	無料	3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
♪	ハンドマッサージ③ ～手から全身を癒す～	20名	一般	8月22日	金	10時半～12時	2,500円 材料費込	457月25日(金)10時から 先着受付
◆	フラダンス(プルメリア)	24名	一般女性	1・8・15・22・29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)	24名	一般女性	1・8・15・22・29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	1・8・15・22・29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	2・9・16・23・30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	2・9・16・23・30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	3・10・17・24・31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	3・10・17・24・31日	木	13時50分～14時50分	400円	313時半から
	ZUMBA®(18時30分の部)	25名	一般	3・10・17・24・31日	木	18時半～19時半	400円	318時10分から
	ZUMBA®(19時45分の部)	25名	一般	3・10・17・24・31日	木	19時45分～20時45分	400円	319時25分から
	リラックスヨガ	25名	一般	7・14・28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	7・14・28日	月	10時45分～11時45分	400円	310時25分から
	ダイエットダンス＆ ヨガ・ピラティス	40名	一般	7・14日	月	19時～20時	300円	318時40分から
エアロダンスレッスンタイム	50名	一般	1・8・15・22・29日	火	10時45分～11時45分	300円	310時25分から	
エアロピクスレッスンタイム	50名	一般	3・10・17・24・31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※	2・9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。

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
◆	リンパセルフケア講座	20名	一般	11日	金	10時～11時45分	600円	45定員になるまで先着順
	スポーツ広場	60名	一般	26日	土	18時半～20時半	330円	318時10分から
	ヨガレッスンタイム	30名	中学生以上※1	11・25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タイム	60名	中学生以上※2	8・15・22・29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	8・15・22・29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	3・10・17・24・31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	2・9・16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

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
◆	ブラッシュアップ講座！ 夏休み親子科学講座～磁石を 学ぼう！磁石おもちゃ作り～	20組	年長～小学3 年生とその 保護者	28日	月	10時～12時	500円※	457月1日(火)より先着順 (FAX可)
	スポーツ広場① (ポッチャ体験)	30名	一般 (ユニバーサルスポーツ)	4・11日	金	14時10分～14時50分	無料	313時40分から受付開始
	子育て広場①	25組	0～3歳児と保護者	22日	火	10時～11時半	550円	39時半から受付開始
	フィットネスフラダンス	35名	一般	1・8・15日	火	18時20分～19時20分	300円/回	317時50分から受付開始
	エアロビクス(スタンダード)	35名	一般	2・9・16・23・30日	水	9時半～10時半	300円/回	39時から受付開始
	エアロビクス(ストレッチ)	40名	一般	2・9・16・23・30日	水	10時45分～11時45分	300円/回	310時15分から受付開始
	水中エアロビクス①	20名	一般	3・10日	木	19時～20時	640円/回	318時半から受付開始
	みんなでDanceMix	30名	一般	14・28日	月	18時半～19時半	300円/回	318時から受付開始
	ボディーメンテナンス	30名	一般	14・28日	月	19時45分～20時45分	300円/回	319時15分から受付開始

※材料費別途300円(1名分)きょうだいで1個ずつ作りたい場合は人数分の申込と材料費が必要となります

名東スポーツセンター		名東区猪高町大字高針字勢子坊307番12号			TEL(052)705-4948		FAX(052)705-4952	
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
◆	名古屋グランパスの チアダンス体験教室	各30名	年中～小1・ 小2～小6	29・30・31日	火・ 水・木	9時半～10時半 10時45分～11時45分	各1,230円	127月13日(日)必着
	飛べ！クラフト飛行機	20名	小学生とその保護者	8月25日	月	16時から18時	100円	457月15日(火)から先着順
	スポーツフェスタin名東 女性のための護身術体験会	20名	一般女性	8月25日	月	13時半～15時	無料	457月15日(火)から先着順
	スポーツフェスタin名東バレーボール体験	20名	小学生以上	8月25日	月	16時45分～17時45分	3000円	457月15日(火)から先着順
	スポーツフェスタin名東スナックゴルフ	20名	小学生とその保護者	8月25日	月	18時半～20時	300円	457月15日(火)から先着順
	ZUMBA®(9時10分開始)	50名	一般	14・28日	月	9時10分～10時	400円	38時50分から
	ZUMBA®(10時15分開始)	50名	一般	14・28日	月	10時15分～11時5分	400円	39時55分から ※ZUMBA9時10分開 始の部とセットの方は8時50分から
	のびらく健康「棒びくす®」	30名	一般	14・28日	月	10時半～11時45分	400円	310時10分から
	フラダンス	30名	一般	14・28日	月	13時45分～14時45分	400円	313時25分から
	卓球広場	40名	一般	14・28日	月	12時半～14時半	300円	312時10分から
★	Let'sボディメイク	50名	中学生以上	14・28日	月	19時20分～20時20分	400円	319時から
	初中級エアロビクスレッスンタイム	50名	中学生以上	2・16・30日	水	18時50分～19時45分	300円	318時半から
	水曜ナイトヨガ	50名	中学生以上	2・16・30日	水	19時55分～20時50分	300円	319時35分から ※初中級エアロビクスレッ スンタイムとセットの方は18時半から
	ナイトヨガ☆リラックスタイム	50名	中学生以上	12・26日	土	19時～20時15分	300円	318時40分から
	気軽に楽しく水中エアロ♪ 脂肪燃焼タイム！	20名	中学生以上	4・11・18日	金	19時～20時	660円	318時40分から

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
♪	夏休み集小学生水泳教室	30名	小学生	7月29・30・31日・ 8月1・25・26・27・28日	月～金	9時～10時	8,000円	17月9日(水)必着
	夏休みこどもマジック教室	20名	小学生	7月28日・8月25日	月	13時～15時	1,000円	17月9日(水)必着
	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	14・28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	14・28日	月	10時～12時	無料	39時半から
	いきいきシニアサロン	20名	高齢者	14・28日	月	10時～11時半	無料	39時半から
	ZUMBA® GOLDレッスンタイム	30名	一般	8・22日	火	18時半～19時半	300円/回	318時から
	ZUMBA® レッスンタイム	30名	一般	8・22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 レッスンタイム	30名	一般	2・16・30日	水	18時半～19時半	300円/回	318時から
	ナイトヨガレッスンタイム	30名	一般	2・16・30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	11日	金	18時半～20時半	330円/回	318時から
	アクアエクササイズ レッスンタイム	25名	一般	10・24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 レッスンタイム	15名	一般	3・10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 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
♪	夏休み 短期小学生水泳教室1	30名	小学生	22・23・24日	火～木	9時～10時	2,400円	12月7月13日(日)必着
	夏休み 短期小学生水泳教室2	30名	小学生	28・29・30・31日	月～木	9時～10時	3,200円	12月7月13日(日)必着
	花の寄せ植え教室	10名	小学生以上	8月1日	金	9時半～10時半	800円※1	45月7月12日(土)より先着順
	昆虫プラバンづくり	10名	小学生以上	8月1日	金	11時～12時	600円※2	45月7月12日(土)より先着順
◆	THE SLOW®リンパドレナー ジュレスタタイム	30名	一般	7・14・28日	月	10時45分～11時45分	350円/回	310時半から
	朝のさわやかヨガレッスントタイム	30名	一般	1・8・15・22・29日	火	9時15分～10時15分	350円/回	39時から
	ビギナーエアロレッスントタイム	30名	一般		火	10時半～11時半	350円/回	310時15分から
	やさしいエアロレッスントタイム	30名	一般	4・18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ントタイム	30名	一般		金	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 (水中ウォーキング含む)	—	プール利用者	1・8・15日 3・10・17日	火 木	13時～14時 11時～12時	無料	3自由参加

※1 うち材料費500円 ※2 うち材料費300円

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
◆	エアロレッスントタイム	50名	一般	4・11・18・25日	金	9時15分～10時15分	300円	39時から
	ズンバレッスントタイム	40名	一般	4・11・18日	金	10時45分～11時45分	300円	310時半から
	大人のバドミントン	30名	一般	1日	火	19時20分～20時50分	500円	319時5分から
	区卓球広場	30名	小学生以上	19日	土	12時45分～14時15分	340円	312時半から
	卓球広場・大人のバドミントン	100名	一般	7日	月	18時～21時	無料	317時45分から
★	幼児用プールでプカプカあそび！	30名	プール利用者	7日	月	10時半～11時半	無料	3自由参加
	水泳ワンポイントアドバイス	—	プール利用者	2・9・16日	水	11時～12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 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	7・14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	7・14日	月	15時20分～16時20分	400円	315時から
	ZUMBA®	35名	一般	7・14日	月	18時～19時	400円	317時40分から
	ZUMBA®	35名	一般	7・14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3	25名	一般	8月4日～10月20日	月	13時～14時	2,500円	47月11日(金)10時から
	基礎からのポールウォーキング3	25名	一般	8月4日～10月20日	月	14時10分～15時10分	2,500円	47月11日(金)10時から
	華麗にスローなステップ運動3	25名	一般(女性)	8月4日～10月20日	月	16時20分～17時20分	2,500円	47月11日(金)10時から
	目標別・サーキットトレーニング3	25名	一般	8月4日～10月20日	月	18時40分～19時40分	2,500円	47月11日(金)10時から
	姿勢改善ウォーキング講座3	25名	一般	8月4日～10月20日	月	19時50分～20時50分	2,500円	47月11日(金)10時から
	ランニングライフ・スタート2	26名	一般	8月4日～12月15日	月	17時半～18時半	5,000円	47月11日(金)10時から
◆	気の流れを整える！ヨガフロー	35名	一般	4・11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	8月4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
◆	アスリートふれあい事業(卓球)	25名	小中学生	8月1日	金	9時半～12時	無料	457月11日(金)9時から
♪	スポーツフェスタin黒川	200名	一般	8月18日	月	10時半～20時半	無料	457月18日(金)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

■■■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	瑞穂生涯学習センター	(052)871-2255	(052)871-2256
稲永スポーツセンター	(052)384-0300	(052)384-0303	熱田生涯学習センター	(052)671-7231	(052)671-7232
千種生涯学習センター	(052)722-9666	(052)722-9696	港生涯学習センター	(052)653-5171	(052)653-5172
北生涯学習センター	(052)981-3636	(052)981-3590	南生涯学習センター	(052)613-1310	(052)613-1326
西生涯学習センター	(052)532-1551	(052)532-1552	名東生涯学習センター	(052)703-2622	(052)703-2732
中村生涯学習センター	(052)471-8121	(052)471-8122			

●●●他の指定管理者が管理するスポーツ施設●●●

	施設名	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
※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。	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			

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。

