



きたすぽ

令和6年
4月

令和6年度 第1期定期教室申し込み受付中!

こども体操・キッズダンス・ソフトバレーボール
水泳教室・ピラティス・弓道・エアロダンス (託児付き)
ヨガ・アクアエクササイズ・テニス・親子であそぼ!・親子水遊び等
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 (50名)
9・16・23・30日 火曜 10:45~11:45
エアロピクス (50名)
11・18・25日 木曜 10:45~11:45
ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス (40名)
8・15・22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/ 4月17日、5月1日、8日 水曜18:30~20:30
募集人員/小学生以上 各25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)
1・8・15・22日 月曜 9:30~10:30
心と体を整えるストレッチ (一般女性)
1・8・15・22日 月曜 10:45~11:45
フラダンス・ブルメリア (一般女性)
2・9・16・23・30日 火曜 12:40~13:40
フラダンス・ハイビスカス (一般女性)
2・9・16・23・30日 火曜 13:50~14:50
キッズヒップホップダンス (小学生)
2・9・16・23・30日 火曜 19:00~20:00
ファイティングエクササイズ (ライト)
3・10・17・24日 水曜 9:30~10:30
ファイティングエクササイズ (ミドル)
3・10・17・24日 水曜 10:45~11:45
ベリーダンス (一般女性)
4・11・18・25日 木曜 12:40~13:40
ベリーダンス (一般女性)
4・11・18・25日 木曜 13:50~14:50
ZUMBA® (一般)
4・11・18・25日 木曜 18:30~19:30
ZUMBA® (一般)
4・11・18・25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	エアロダンス	BODYART®	エアロピクス
	心と体を整えるストレッチ		ファイティングエクササイズ	
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	ヨガ&フィットネス	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	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	
トレーニング室	月~木・土曜日	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	
	日・祝休日	
屋内プール	月~木・土曜日	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	
	7・8月以外	
	7・8月	
	7・8月以外	
	7・8月	

■...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

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	駐車場満車予想	
		9:30 ~12:00	12:00 ~15:00	15:00 ~18:00	18:00 ~21:00				
1	月	×	×		×		13:00~14:00		
2	火	×	×	×					
3	水	×	×	×			10:30~11:30		
4	木	×	×	×				★★★★	
5	金	全館休館日							
6	土	×	×	×				★★★★	
7	日	×	×	×	-			★★★★	
8	月								
9	火								
10	水	×	×	×	×			★	
11	木	×	×	×				★	
12	金					10:00~12:00 (1コース使用)			
13	土	×	×	×				★★★★	
14	日				-				
15	月						13:00~14:00		
16	火								
17	水	×	×	×			10:30~11:30	★	
18	木								
19	金	全館休館日							
20	土	×	×	×	×			★★★★	
21	日	×	×	×	-			★★★★	
22	月	×	×	×					
23	火								
24	水								
25	木								
26	金					10:00~12:00 (1コース使用)			
27	土	×	×	×	×			★★★★	
28	日	×	×	×	-			★★	
29	月	×	×	×	-			★★★★	
30	火								

※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/>



RILOG 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。