



きたすぽ

令和6年
5月

☆ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス☆ レッスンタイムお知らせ

有酸素運動で楽しく動いて脂肪燃焼！
ヨガ・ピラティスで、ココロとからだを
スッキリフレッシュ！！

第2競技場 毎週月曜日 19時～20時 40名
※開始時間20分前より窓口にて先着順受付
参加料 1回300円

<スタジオレッスンタイム>

日時/ リラックスヨガ(一般)

13・20・27日 月曜 9:30～10:30

心と体を整えるストレッチ(一般女性)

13・20・27日 月曜 10:45～11:45

フラダンス・ブルメリア(一般女性)

7・14・21・28日 火曜 12:40～13:40

フラダンス・ハイビスカス(一般女性)

7・14・21・28日 火曜 13:50～14:50

キッズヒップホップダンス(小学生)

7・14・21・28日 火曜 19:00～20:00

ファイティングエクササイズ(ライト)

1・8・15・22・29日 水曜 9:30～10:30

ファイティングエクササイズ(ミドル)

1・8・15・22・29日 水曜 10:45～11:45

ベリーダンス(一般女性)

2・9・16・23・30日 木曜 12:40～13:40

ベリーダンス(一般女性)

2・9・16・23・30日 木曜 13:50～14:50

ZUMBA®(一般)

2・9・16・23・30日 木曜 18:30～19:30

ZUMBA®(一般)

2・9・16・23・30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～第2競技場～>

日時/ エアロダンス(50名)

7・14・21・28日 火曜 10:45～11:45

エアロピクス(50名)

2・9・16・23・30日 木曜 10:45～11:45

ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス(40名)

13・20・27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

★キッズヒップホップダンス★レッスンタイムお知らせ

ダンスが初めてでも興味があるなら、
まずは1回レッスンに参加してみよう♪

NESPAスタジオ 毎週火曜日 19時～20時 小学生 20名
※開始時間20分前より窓口にて先着順受付
参加料 1回400円

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	ファイティング(ライト)	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(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	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
	月～木・土曜日 及び第2・4日曜日	9:00 ～ 21:00	
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	第2・4金曜日	9:00 ～ 18:00	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	9:30 ～ 18:00	
屋内プール	日・祝休日	9:30 ～ 18:00	
	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)

5月予定表

5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	水						10:30~ 11:30		
2	木								
3	金	×	×	×	-			★★★★	
4	土	×	×	×	-			★★★★	
5	日	×	×	×	-			★★★★	
6	月	×	×	×	-			★★★★	
7	火					17:00~18:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用) 18:30~20:00 (3コース使用)			
8	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用)			
9	木								
10	金					10:00~12:00 (1コース使用)			
11	土	×	×	×				★★	
12	日	×	×	×	-			★★★★	
13	月								
14	火					17:00~18:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用) 18:30~20:00 (3コース使用)			
15	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用)	10:30~ 11:30		
16	木								
17	金	全 館 休 館 日							
18	土		×	×	×			★★★★	
19	日	×	×	×	-			★★	
20	月						13:00~ 14:00		
21	火					17:00~18:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用) 18:30~20:00 (3コース使用)			
22	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用)			
23	木							★	
24	金					10:00~12:00 (1コース使用)		★	
25	土	×	×	×				★★	
26	日	×	×	×	-			★★★★	
27	月								
28	火					17:00~18:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用) 18:30~20:00 (3コース使用)			
29	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用)			
30	木								
31	金	全 館 休 館 日							

※4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。