



きたすぽ

令和6年
10月

アロマ美人講座

風邪の季節！免疫をサポートするアロマ

【日 時】11月22日 金曜日 10:30~11:30
 【受講料】2000円（材料費込み）
 ※10月25日、10時より電話または事務所窓口で
 先着順受付。

<レッスントイム～第2競技場～>

日時／エアロダンス（50名）
 1・8・15・22・29日 火曜 10:45~11:45
 エアロピクス（50名）
 3・10・17・24・31日 木曜 10:45~11:45
 ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス（40名）
 7・21・28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

ベビーサイン体験会

【日 時】11月8日 金曜日 10:30~11:30
 【受講料】600円
 ※6ヶ月~1歳6ヶ月の赤ちゃんとその保護者2人1組
 ※10月23日までに往復ハガキまたはインターネット
 にてお申し込みください。

<スタジオレッスントイム>

日時／リラックスヨガ（一般）
 7・21・28日 月曜 9:30~10:30
 心と体を整えるストレッチ（一般女性）
 7・21・28日 月曜 10:45~11:45
 フラダンス・プルメリア（一般女性）
 1・8・15・22・29日 火曜 12:40~13:40
 フラダンス・ハイビスカス（一般女性）
 1・8・15・22・29日 火曜 13:50~14:50
 キッズヒップホップダンス（小学生）
 1・8・15・22・29日 火曜 19:00~20:00
 ファイティングエクササイズ（ライト）
 2・9・16・23・30日 水曜 9:30~10:30
 ファイティングエクササイズ（ミドル）
 2・9・16・23・30日 水曜 10:45~11:45
 ベリーダンス（一般女性）
 3・10・17・24・31日 木曜 12:40~13:40
 ベリーダンス（一般女性）
 3・10・17・24・31日 木曜 13:50~14:50
 ZUMBA®（一般）
 3・10・17・24・31日 木曜 18:30~19:30
 ZUMBA®（一般）
 3・10・17・24・31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

レッスントイムスケジュール

	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（プルメリア）		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	ダイエットダンス &ヨガ・ピラティス	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	9:00 ~ 21:00	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2・4金曜日		
	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		
	日・祝休日	9:30 ~ 18:00	
屋内プール	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）

10月予定表



混雑予想
混雑(満車)予想
満車予想



10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	火					10:30~11:30 (幼児プール使用) 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)		
2	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	
3	木							
4	金	全館休館日						
5	土		×	×	×			★★★★
6	日	×	×	×	—			★★★★
7	月	×	×	×	×		13:00~14:00	★★★★
8	火	×	×	×	×	10:30~11:30 (幼児プール使用) 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)		★★★★
9	水	×	×	×	×	16:30~19:00 (3コースと学童ｺｰｽ使用)		★★★★
10	木	×	×	×	×			★★★★
11	金		×			10:00~12:00 (1コース使用)		
12	土	×	×	×				★★★★
13	日	×	×	×	—			★★★★
14	月	×	×	×	—			★★★★
15	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)		
16	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	
17	木							
18	金	全館休館日						
19	土		×	×	×			★★★★
20	日	×	×	×	—			★★★★
21	月				×		13:00~14:00	
22	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)		
23	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)		★★
24	木	×	×	×				★★
25	金					10:00~12:00 (1コース使用)		
26	土	×	×	×	×			★★★★
27	日	×	×	×	—			★★★★
28	月							
29	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)		
30	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)		★★
31	木	×	×	×				★★★★

※9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/>



BLOG 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。