



きたすぽ

令和7年
2月

健康セミナー ～膝・肩・腰を長持ちさせるコツ～
 日時／ 14日 金曜 10:00～11:30 会場／ 第1会議室
 募集人員／ 一般 15名 参加料／ 500円
 講師／ 井戸田整形外科名駅スポーツクリニック
 院長 亀山 泰先生
 ※2月9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。

健康セミナー
健康に生きる! ～転ばぬ先の運動～
 日時／ 3月4日 火曜 10:00～11:30 会場／ 第1会議室
 募集人員／ 一般 15名 参加料／ 500円
 講師／ 泉 主馬先生 (名古屋大学大学院)
 ※2月25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。

<レッスントイム～第2競技場～>
 日時／ エアロダンス (50名)
 4・18・25日 火曜 10:45～11:45
 エアロピクス (50名)
 6・13・20・27日 木曜 10:45～11:45
 ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス (40名)
 3・10・17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

<スタジオレッスントイム>
 日時／ リラックスヨガ (一般)
 3・10・17日 月曜 9:30～10:30
 心と体を整えるストレッチ (一般女性)
 3・10・17日 月曜 10:45～11:45
 フラダンス・ブルメリア (一般女性)
 4・18・25日 火曜 12:40～13:40
 フラダンス・ハイビスカス (一般女性)
 4・18・25日 火曜 13:50～14:50
 キッズヒップホップダンス (小学生)
 4・18・25日 火曜 19:00～20:00
 ファイティングエクササイズ (ライト)
 5・12・19・26日 水曜 9:30～10:30
 ファイティングエクササイズ (ミドル)
 5・12・19・26日 水曜 10:45～11:45
 ベリーダンス (一般女性)
 6・13・20・27日 木曜 12:40～13:40
 ベリーダンス (一般女性)
 6・13・20・27日 木曜 13:50～14:50
 ZUMBA® (一般)
 6・13・20・27日 木曜 18:30～19:30
 ZUMBA® (一般)
 6・13・20・27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 (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	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 (祝デー) (施設営業日の拡大) ■ … NESPA Time (祝タイム) (利用時間の延長)

2月予定表

- ★★★★ 営業開始前に満車
- ★★★ 営業開始前に満車になる可能性あり
- ★★ 営業時間途中に満車になる可能性あり
- ★ 混雑もしくは満車になる可能性あり ↑

2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	駐車場混雑予想	
		9:30 ~12:00	12:00 ~15:00	15:00 ~18:00	18:00 ~21:00				
1	土	×	×	×	×			★★	
2	日	×	×	×	—			★★★★	
3	月						13:00~14:00		
4	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)		★	
5	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		
6	木								
7	金	全館休館日							
8	土	×	×	×				★	
9	日	×	×	×	—			★★★★	
10	月								
11	火	×	×	×	—			★★	
12	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)			
13	木								
14	金								
15	土	×	×	×	×			★★★★	
16	日	×	×	×	—			★★★★	
17	月						13:00~14:00		
18	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)		★	
19	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		
20	木								
21	金	全館休館日							
22	土	×	×	×	×			★★★★	
23	日	×	×	×	—			★★★★	
24	月	×	×		—				
25	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)		★	
26	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)			
27	木								
28	金								

※1月18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。