



きたすぽ

令和7年
5月

親子水遊び教室Ⅰ

日時 6/10.17.24. 7/1.8
10:30～11:30
対象 1歳6ヶ月以上の未就学児1名と保護者
受講料 3,900円

『電子申請サービス』または『往復はがき』でお申し込み下さい。 締切日：5月20日必着

＜レッスンタイム～第2競技場＞

日時／エアロダンス（一般/50名）
13・20・27日 火曜 10:45～11:45
エアロピクス（一般/50名）
1・8・15・22・29日 木曜 10:45～11:45
ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス（一般/40名）
12・19・26日 月曜 19:00～20:00

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／7・14日 水曜 18:30～20:30

募集人員／小学生以上 60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/25名）
12・19・26日 月曜 9:30～10:30
心と体を整えるストレッチ（一般女性/20名）
12・19・26日 月曜 10:45～11:45
フラダンス・ブルメリア（一般女性/24名）
13・20日 火曜 12:40～13:40
フラダンス・ハイビスカス（一般女性/24名）
13・20日 火曜 13:50～14:50
キッズヒップホップダンス（小学生/20名）
13・20・27日 火曜 19:00～20:00
ファイティングエクササイズ（ライト）（一般/20名）
7・14・21・28日 水曜 9:30～10:30
ファイティングエクササイズ（ミドル）（一般/20名）
7・14・21・28日 水曜 10:45～11:45
ベリーダンス（一般女性/20名）
1・8・15・22・29日 木曜 12:40～13:40
ベリーダンス（一般女性/20名）
1・8・15・22・29日 木曜 13:50～14:50
ZUMBA®（一般/25名）
1・8・15・22・29日 木曜 18:30～19:30
ZUMBA®（一般/25名）
1・8・15・22・29日 木曜 19:45～20:45

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	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

★★★★ 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

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

※4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。