



きたすぽ

令和7年
6月

『夏休み子ども集中水泳教室』

※1ヵ月定期券付き
受講者募集のお知らせ

日時 7/22.23.24.28.29.30.31. 8/18.19.20
9:00~10:00
対象 小学生 受講料 9,500円
申込方法 『電子申請サービス』または『往復はがき』
7/1締切

＜レッスンタイム～第2競技場＞

日時／エアロダンス（一般/50名）
3・10・17・24日 火曜 10:45～11:45
エアロピクス（一般/50名）
5・12・19・26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）
2・9・16・23・30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

『キッズダンスサマースクール』

受講者募集のお知らせ

日時 7/10.17.24.31. 8/7.21.28. 9/4.11.18
対象 年中・年長（15:30～16:15）
小学生（16:30～17:30）
申込方法 『電子申請サービス』または『往復はがき』 6/22締切

＜スタジオレッスンタイム＞

日時／リラックスヨガ（一般/25名）
2・9・16・23・30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）
2・9・16・23・30日 月曜 10:45～11:45
フラダンス・ブルメリア（一般女性/24名）
3・10・17・24日 火曜 12:40～13:40
フラダンス・ハイビスカス（一般女性/24名）
3・10・17・24日 火曜 13:50～14:50
キッズヒップホップダンス（小学生/20名）
3・10・17・24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）
4・11・18・25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）
4・11・18・25日 水曜 10:45～11:45
ベリーダンス（一般女性/20名）
5・12・19・26日 木曜 12:40～13:40
ベリーダンス（一般女性/20名）
5・12・19・26日 木曜 13:50～14:50
ZUMBA®（一般/25名）
5・12・19・26日 木曜 18:30～19:30
ZUMBA®（一般/25名）
5・12・19・26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 心と体を整えるストレッチ	エアロダンス	ファイティング（ライト） ファイティング（ミドル）	エアロピクス
午後		フラダンス（ブルメリア） フラダンス（ハイビスカス）		ベリーダンス（12時40分の部） 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）

6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



6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	日	×	×	×	—			★★
2	月				×	10:00~12:00 (幼児用プール使用)	13:00~ 14:00	
3	火					17:00~18:00 (3コースと学童用、幼児用使用) 18:30~20:00 (3コース使用)		
4	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童用、幼児用使用)	10:30~ 11:30	
5	木							
6	金	全 館 休 館 日						
7	土	×	×	×	×			★
8	日	×	×	×	—			★
9	月					10:00~12:00 (幼児用プール使用)		
10	火					10:30~11:30 (学童、幼児用使用) 17:00~18:00 (3コースと学童、幼児用使用) 18:30~20:00 (3コース使用)		
11	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童用、幼児用使用)		
12	木	×	×	×				★★★★
13	金	×	×					
14	土	×	×	×	×			★★★★
15	日	×	×	×	—			
16	月					10:00~12:00 (幼児用プール使用)	13:00~ 14:00	
17	火					10:30~11:30 (学童、幼児用使用) 17:00~18:00 (3コースと学童、幼児用使用) 18:30~20:00 (3コース使用)		
18	水					6月18日(水)、6月19日(木)は 水抜き清掃のため、プールはお休みです。		
19	木							
20	金	全 館 休 館 日						
21	土	×	×	×				
22	日	×	×	×	—			★★★★
23	月					10:00~12:00 (幼児用プール使用)		
24	火					10:30~11:30 (学童、幼児用使用) 17:00~18:00 (3コースと学童、幼児用使用) 18:30~20:00 (3コース使用)		
25	水					13:00~14:00 (2コース使用) 16:30~19:00 (3コースと学童用、幼児用使用)		
26	木	×	×	×	×			
27	金	×	×					★
28	土	×	×	×	×			★★
29	日			×	—			
30	月							

※5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。