



きたすぽ

令和7年
8月

ベビーサイン体験会

赤ちゃんの手話「ベビーサイン」を学び
親子の絆を深めませんか？

日時 9/12（金曜日）10:30～11:30
受講料 600円
対象 6ヶ月～1歳6ヶ月の赤ちゃんとその保護者 2人1組
定員 10組
申込方法 名古屋市電子申請サービスまたは往復はがき（8/27締切）

詳しくは北スポーツセンターまでお問い合わせください。

＜レッスントイム～第2競技場＞

日時／エアロダンス（一般/50名）
5・19・26日 火曜 10:45～11:45
エアロピクス（一般/50名）
7・21・28日 木曜 10:45～11:45
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

ハンドマッサージ

日時 8/22（金曜日）10:30～12:00
受講料 2,500円 定員 20名

7月25日10時よりお電話または事務所受付にて先着受付！
詳しくは北スポーツセンターまでお問い合わせください。

＜スタジオレッスントイム＞

日時／リラックスヨガ（一般/25名）
4・18・25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）
4・18・25日 月曜 10:45～11:45
フラダンス・ブルメリア（一般女性/24名）
5・19・26日 火曜 12:40～13:40
フラダンス・ハイビスカス（一般女性/24名）
5・19・26日 火曜 13:50～14:50
キッズヒップホップダンス（小学生/20名）
5・19・26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）
6・20・27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）
6・20・27日 水曜 10:45～11:45
ベリーダンス（一般女性/20名）
7・21・28日 木曜 12:40～13:40
ベリーダンス（一般女性/20名）
7・21・28日 木曜 13:50～14:50
ZUMBA®（一般/25名）
7・21・28日 木曜 18:30～19:30
ZUMBA®（一般/25名）
7・21・28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

レッスントイムスケジュール

	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（祝デー）（施設営業日の拡大）

■ … NESPA Time（祝タイム）（利用時間の延長）

8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

★★ 営業時間途中で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



8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	金	全 館 休 館 日						
2	土	×	×	×	×			★★★★
3	日	×	×	×	—			★★
4	月	×	×	×	×			★★
5	火	×	×	×	×			★★
6	水	×	×	×				
7	木							
8	金		×					
9	土							
10	日	×	×	×	—			★★
11	月				—			
12	火	×	×	×	×			★★
13	水	×	×	×	×			★★
14	木	×	×	×				★★
15	金	全 館 休 館 日						
16	土	×	×	×				★★
17	日	×	×	×	—			★★
18	月			×	×	9:00~10:00（幼児用、学童用、3J-λ使用）		
19	火	×	×	×		9:00~10:00（幼児用、学童用、3J-λ使用）		
20	水	×	×	×		9:00~10:00（幼児用、学童用、3J-λ使用）		
21	木	×						
22	金							
23	土	×	×	×				★★★★
24	日	×	×	×	—			★★
25	月	×	×	×	×			★★
26	火	×	×	×	×			★★
27	水	×	×	×				★★
28	木	×	×	×	×			★
29	金	全 館 休 館 日						
30	土	×	×	×				★★
31	日	×	×	×	—			★★★★

※7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。