



# きたすぽ

令和7年  
10月

## 臨時休館のお知らせ

受変電設備改修他工事のため、以下の期間、  
全館臨時休館させていただきます。

**令和7年12月1日（月）**  
**～令和8年3月31日（火）**

### ＜レッスンタイム～第2競技場～＞

日時／エアロダンス（一般/50名）  
7・14・21・28日 火曜 10:45～11:45  
エアロピクス（一般/50名）  
2・9・16・23・30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）  
6・20・27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／1・8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）  
6・20・27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）  
6・20・27日 月曜 10:45～11:45  
フラダンス・ブルメリア（一般女性/24名）  
7・14・21・28日 火曜 12:40～13:40  
フラダンス・ハイビスカス（一般女性/24名）  
7・14・21・28日 火曜 13:50～14:50  
キッズヒップホップダンス（小学生/20名）  
7・14・21・28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）  
1・8・15・22・29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）  
1・8・15・22・29日 水曜 10:45～11:45  
ベリーダンス（一般女性/20名）  
2・9・16・23・30日 木曜 12:40～13:40  
ベリーダンス（一般女性/20名）  
2・9・16・23・30日 木曜 13:50～14:50  
ZUMBA®（一般/25名）  
2・9・16・23・30日 木曜 18:30～19:30  
ZUMBA®（一般/25名）  
2・9・16・23・30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）	エアロピクス
			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）

# 10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 

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

※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。