



# きたすぽ

令和7年  
9月

### エアロダンスレッスンタイム(託児付) II

参加者募集中!  
お子さんを預けて、ママのリフレッシュに運動しませんか?

◎日時 10/7,14,21,28,11/4 (全5回、毎週火曜日)  
◎時間 10:45~11:45 ◎受講料 3,150円  
◎会場 第2競技場 託児(第1会議室)  
◎対象 満2歳以上の未就学児1名と保護者  
詳しくは北スポーツセンターにお問い合わせください。  
(9/22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)  
2・9・16・30日 火曜 10:45~11:45  
エアロピクス (一般/50名)  
4・11・18・25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)  
1・8・22・29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/ 3・10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)  
1・8・22・29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)  
1・8・22・29日 月曜 10:45~11:45  
フラダンス・ブルメリア (一般女性/24名)  
2・9・16・30日 火曜 12:40~13:40  
フラダンス・ハイビスカス (一般女性/24名)  
2・9・16・30日 火曜 13:50~14:50  
キッズヒップホップダンス (小学生/20名)  
2・9・16・30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)  
3・10・17・24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)  
3・10・17・24日 水曜 10:45~11:45  
ベリーダンス (一般女性/20名)  
4・11・18・25日 木曜 12:40~13:40  
ベリーダンス (一般女性/20名)  
4・11・18・25日 木曜 13:50~14:50  
ZUMBA® (一般/25名)  
4・11・18・25日 木曜 18:30~19:30  
ZUMBA® (一般/25名)  
4・11・18・25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	9:30 ~ 21:30	
	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)

# 9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

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

※8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。