



きたすぽ

令和7年
11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）
4・11・18・25日 火曜 10:45～11:45
エアロピクス（一般/50名）
6・13・20・27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）
10・17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・ボッチャ★

日時／ 5・12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）
10・17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）
10・17日 月曜 10:45～11:45
フラダンス・ブルメリア（一般女性/24名）
4・11・18・25日 火曜 12:40～13:40
フラダンス・ハイビスカス（一般女性/24名）
4・11・18・25日 火曜 13:50～14:50
キッズヒップホップダンス（小学生/20名）
4・11・18・25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）
5・12・19・26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）
5・12・19・26日 水曜 10:45～11:45
ベリーダンス（一般女性/20名）
6・13・20・27日 木曜 12:40～13:40
ベリーダンス（一般女性/20名）
6・13・20・27日 木曜 13:50～14:50
ZUMBA®（一般/25名）
6・13・20・27日 木曜 18:30～19:30
ZUMBA®（一般/25名）
6・13・20・27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）

11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



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

※10月29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。