



きたすぽ

令和8年
5月

ハンドリフレクソロジー講座

日時／ ①5/22
金曜 10:30~12:00
受講料／ 2500円/1回 (全6回)
募集人数／ 各回20名
対象／ 一般
申込方法／ 4/24の10時から
先着受付 (電話または事務所窓口から)

<レッスンタイム ~第2競技場~>

日時／ エアロダンス (一般/50名)
12・19・26日 火曜 10:45~11:45
エアロピクス (一般/50名)
7・14・21・28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)
11・18・25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／ 13・20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)
11・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)
11・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)
12・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)
12・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)
12・19・26日 火曜 19:00~20:00
ファイティングエクササイズ (一般/20名)
13・20・27日 水曜 9:30~10:30
姿勢改善エクササイズ (一般/20名)
13・20・27日 水曜 10:45~11:45
ベリーダンス (一般女性/20名)
7・14・21・28日 木曜 12:40~13:40
ベリーダンス (一般女性/20名)
7・14・21・28日 木曜 13:50~14:50
ZUMBA® (一般/25名)
7・14・21・28日 木曜 18:30~19:30
ZUMBA® (一般/25名)
7・14・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	ファイティングエクササイズ	エアロピクス
			姿勢改善エクササイズ	
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)