



# きたすぽ

令和8年  
7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 9/8.15.29 10/6.13(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(5組)  
詳しくは北スポーツセンターにお問い合わせください。  
(8/24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)  
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・13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・13・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・13・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 (一般/20名)  
1・8・15・22・29日 水曜 9:30~10:30  
姿勢改善エクササイズ (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 9:00 ~ 18:00	
	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 ~ 18:00	
	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)