



きたすぽ

令和8年
8月

おててで話そ！～親子ベビーサイン遊び～

日時／ 9/11. 11/13. 1/8. 3/12

金曜 10:30～

11:30

対象／6カ月～1歳6カ月のお子様と保護者 2人1組(10組)

参加料／ 1回600円

場所／会議室

※2週間前締切、1/8のみ3週間前締切

＜レッスンタイム～第2競技場～＞

日時／ エアロダンス（一般/50名）

4・18・25日 火曜 10:45～11:45

エアロピクス（一般/50名）

6・20・27日 木曜 10:45～11:45

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

キッズテニス入門教室

日時／ 9/10.17.24 10/1.8.15.22.29 11/5.12

木曜 16:15～17:45

対象／小学生

定員30名

参加料／5300円

場所／第1競技場

申込締切／ 8/18

＜スタジオレッスンタイム＞

日時／ リラックスヨガ（一般/25名）

3・17・24・31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）

3・17・24・31日 月曜 10:45～11:45

フラダンス・ブルメリア（一般女性/24名）

4・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・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・18・25日 火曜 19:00～20:00

ファイティングエクササイズ（一般/20名）

5・19・26日 水曜 9:30～10:30

姿勢改善エクササイズ（一般/20名）

5・19・26日 水曜 10:45～11:45

ベリーダンス（一般女性/20名）

6・20・27日 木曜 12:40～13:40

ベリーダンス（一般女性/20名）

6・20・27日 木曜 13:50～14:50

ZUMBA®（一般/25名）

6・20・27日 木曜 18:30～19:30

ZUMBA®（一般/25名）

6・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	ファイティングエクササイズ	エアロピクス
	心と体を整えるストレッチ		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 (祝デー) (施設営業日の拡大)

■ … NESPA Time (祝タイム) (利用時間の延長)