名古屋市北スポーツセンター施設だより



きたすぽ

令和8年
11月

ハンドリフレクソロジー講座④

日時／ 11/27
　　金曜　10:30～12:00
受講料／ 2500円／1回（全6回）
募集人数／ 20名
対象／ 一般
申込方法／ 10/23（金）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）**
　　10･17･24日　火曜　10:45～11:45
　　エアロビクス（一般/50名）
　　5･12･19･26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）
　　2･9･16･30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／ 4･11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）**
　　2･9･16･30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）
　　2･9･16･30日　月曜　10:45～11:45
　　フラダンス・プルメリア（一般女性/24名）
　　10･17･24日　火曜　12:40～13:40
　　フラダンス・ハイビスカス（一般女性/24名）
　　10･17･24日　火曜　13:50～14:50
　　キッズヒップホップダンス（小学生/20名）
　　10･17･24日　火曜　19:00～20:00
　　ファイティングエクササイズ（一般/20名）
　　4･11･18･25日　水曜　9:30～10:30
　　姿勢改善エクササイズ（一般/20名）
　　4･11･18･25日　水曜　10:45～11:45
　　ベリーダンス（一般女性/20名）
　　5･12･19･26日　木曜　12:40～13:40
　　ベリーダンス（一般女性/20名）
　　5･12･19･26日　木曜　13:50～14:50
　　ZUMBA®　（一般/25名）
　　5･12･19･26日　木曜　18:30～19:30
　　ZUMBA®　（一般/25名）
　　5･12･19･26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 姿勢改善エクササイズ	エアロビクス
午後		フラダンス（プルメリア） フラダンス（ハイビスカス）		ベリーダンス(12時40分の部) 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（ﾈｽﾊﾟﾃﾞｰ）（施設営業日の拡大）　…NESPA Time（ﾈｽﾊﾟﾀｲﾑ）（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
★★ 営業時間途中に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 9:30～12:00	12:00～15:00	15:00～18:00	18:00～21:00	２５mプールコース制限	ワンポイント	駐車場混雑予想
1	日	×	×	×	—			★★★
2	月				×		13:00～14:00	
3	火	×	×	×	—			★★★
4	水	×	×	×		13:00～14：00（2コース使用） 16:30～19:00（3コースと幼児、学童用使用）	10:30～11:30	
5	木							
6	金	全　館　休　館　日						
7	土	×	×	×				★★★★
8	日	×	×	×	—			★★★
9	月							
10	火					10:30～11：30（幼児、学童使用）16:00～18:30 （3コースと幼児、学童用使用）18:30～20：00（3コース使用）		
11	水					13:00～14：00（2コース使用） 16:30～19:00（3コースと幼児、学童用使用）		
12	木				×			
13	金	×	×	×				
14	土		×	×	×			★★★
15	日	×	×	×	—			★
16	月	×	×	×			13:00～14:00	★★★★
17	火	×	×	×		10:30～11：30（幼児、学童使用）16:00～18:30 （3コースと幼児、学童用使用）18:30～20：00（3コース使用）		★
18	水				×	13:00～14：00（2コース使用） 16:30～19:00（3コースと幼児、学童用使用）	10:30～11:30	
19	木							
20	金	全　館　休　館　日						
21	土	×	×	×	×			★★★★
22	日	×	×	×	—			★★★
23	月	×	×	×	—			★★★★
24	火					10:30～11：30（幼児、学童使用）16:00～18:30 （3コースと幼児、学童用使用）18:30～20：00（3コース使用）		
25	水	×	×	×		16:30～19:00（3コースと幼児、学童用使用）		★★★★
26	木							
27	金		×					
28	土		×	×	×			★★★
29	日	×	×	×	—			★★
30	月				×			

※10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をご覧下さい。