

「トリスポーツ」では、当協会が主催するイベントやスポーツ教室の情報をお伝えしています。



トレーニング室のご案内

新型コロナウイルス対策実施中!

当協会が管理するトレーニング室では、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を取った上でお客様をお迎えしています。皆さまの健康維持のため、安全に安心してご利用いただけるよう、利用方法や感染防止対策の一部をご紹介します。

ご利用までの流れ

受付窓口

初回のみ、申込書の記入が必要です。コロナ対策として、「健康チェックカード」の記入もお願いしています。利用券を購入し、改札済札を受取ります。



更衣室

有料ロッカー（大）20円・（小）10円は、密にならないよう間引きしています。ご利用後は、温水シャワーがご利用いただけます。



さあ、トレーニング室へ

トレーニングウェア、室内専用運動靴に着いたら、改札済札と申込書、タオルや飲み物を持って、いよいよトレーニング室へ！スタッフに改札済札と申込書をお渡しください。



初心者の方も安心!

初めてのお客様には、ご利用方法の説明をさせていただきます。2回目以降も分からないことがあれば、お気軽にスタッフへお声掛けください。



健康チェックカード



あらかじめ各自で健康状態の確認・検温をお願いします。

十分な距離の確保



周囲の人となるべく距離（できる限り2m）を確保してください。

マスクの持参



スポーツを行っていない時や会話をする際のマスク着用をお願いします。

消毒の徹底



手指消毒液の設置。利用したマシンの消毒用タオルを用いた清掃にご協力ください。

換気の徹底



定期的に入出口や窓を開放して空気の入れ換えを行っています。

持ち物：マスク、トレーニングウェア、室内専用運動靴、タオル、飲み物

利用料金：大人 300円・高齢者（市内在住 65歳以上※敬老手帳、運転免許証などの提示）100円・小人（中学生※生徒手帳または年齢を確認できるものの提示）100円／1回券（お得な回数券・定期券もございます。）

当協会が管理するトレーニング室：

日本ガイシスポーツプラザ・パロマ瑞穂スポーツパーク・露橋スポーツセンター・枇杷島スポーツセンター・稲永スポーツセンター・北スポーツセンター・中村スポーツセンター・名東スポーツセンター・南陽プール・レインボー黒川スポーツトレーニングセンター
※新型コロナウイルス感染拡大の状況により利用時間等を変更する場合があります。詳しくは施設へお問い合わせください。



名古屋市教育スポーツ協会

NESPA主催講座案内



「教室・講座・イベントを探す」
<https://www.nespa.or.jp/lecture/event.html>

※新型コロナウイルス感染症対策により、講座を中止させていただく場合があります。開催の有無につきましては、各施設ホームページでご確認いただくか、直接お問い合わせください。

- 申込方法**
- 1 インターネット (名古屋市電子申請サービス)
 - 2 往復はがき (講座名、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、電話番号、返信表面に受講希望者住所氏名を記入の上郵送)
 - 3 開催日当日受付
 - 4 窓口
 - 5 電話

- 講座マーク**
- ◆ 1回ごとに気軽に参加できる事業 (先着順)
 - ★ 1回ごとに気軽に参加できる温水プールの事業 (※受講料無料はプール入場料が必要、先着順)
 - ♪ 事前申込が必要な事業 (定員を超えた場合は抽選)

- 安全にご参加いただけるよう、運動のできる服装や専用シューズなどご用意ください。
- 各事業教室は災害補償制度を設けております。(無料の水泳ワンポイント系事業を除く。)
- 対象が中学生以上は休校日等原則授業のない時間帯に限ります。
- 詳細については各施設へお問い合わせください。

日本ガイシホール		南区東又兵衛町5丁目1番地の16			TEL(052)614-3111 FAX(052)614-3120			
講座マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	子ども書道教室(前期・全10回)	10名	小学生	4月3日~8月21日	土	11時~12時	7,000円	453月11日(木)9時~先着順
	書道教室(前期・全10回)	10名	中学生~一般	4月3日~8月21日	土	9時半~11時	7,000円	453月11日(木)9時~先着順
★	水泳ワンポイントアドバイス3	無し	プール利用者	2・9・16・23日	火	10時半~11時半	無料	3自由参加

日本ガイシアリーナ		南区東又兵衛町5丁目1番地の5			TEL(052)614-6211 FAX(052)614-6215			
講座マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	スケートワンポイントレッスン	なし	アイスリンク利用者※	7日	日	13時~13時50分 14時~14時50分	無料	3自由参加 (入場料・貸靴代は必要)
★	水泳ワンポイントアドバイス	-	プール利用者	5・19日	金	14時半~16時	無料	3自由参加

※アイスリンクは幼児1名につき保護者1名の同伴滑走が必要

パロマ瑞穂スポーツパーク(プール・トレーニング室)		瑞穂区萩山町3丁目68番地の1			TEL(052)836-8210 FAX(052)836-8211			
講座マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	朝ヨガ	20名	一般	2・9・16・23・30日	火	9時半~10時半	400円	39時から
◆	ピラティス	20名	一般	5・12・19・26日	金	14時~15時	400円	313時半から
	おやすみヨガレッスンタイム	20名	中学生以上	6・13・27日	土	18時半~19時半	400円	318時から
	アンチエイジングレッスンタイム	20名	一般	8・22日	月	13時半~14時半	400円	313時から

露橋スポーツセンター		中川区露橋二丁目14番1号			TEL(052)362-4411 FAX(052)362-4431			
講座マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	スポーツ吹矢 I (全6回)	10名	一般	4月9日~6月25日	第2・4金曜日	13時15分~14時45分	4,200円	123月15日(月)締切
	小学生初心・初級者野球教室	30名	小学1~3年生	30日	火	9時半~11時半	530円	123月15日(月)締切
	バラエティエクササイズ(エアロ&ヨガ)	30名	一般	12・26日	金	10時45分~11時45分	300円	310時15分から
◆	金夜バレトン&ヨガストレッチ	30名	一般	12・26日	金	19時~20時	300円	318時半から
	ピラティスレッスンタイム	50名	一般	2・9・16・23・30日	火	18時半~19時半	300円	318時から ※1
	すっきり爽快エアロ	50名	一般	2・9・16・23・30日	火	19時45分~20時45分	300円	319時15分から ※2
★	水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキング含む)	-	プール利用者	4・18日 11・25日	木	10時半~12時 14時半~16時	無料	3自由参加
	朝のいきいき体操	-		12・26日	金	10時~10時半	無料	3自由参加
◆	折り紙広場	20名	一般	26日	金	10時半~11時半	200円	310時から先着順

※1 3月2日(火)のみ18時10分~19時(17時40分から受付) ※2 3月2日(火)のみ19時10分~20時(18時40分から受付)

枇杷島スポーツセンター		西区枇杷島一丁目1番2号			TEL(052)532-4121 FAX(052)522-8520			
講座マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	はじめてヨガⅢ	30名	中学生以上※1	12日	金	19時10分~20時	300円	318時50分から
	デトックスシェイプyogaⅢ	30名	中学生以上※1	12日	金	20時10分~21時	300円	319時50分から
◆	『ZUMBA』レッスンタイムⅢ	50名	中学生以上※1	4・11・18・25日	木	19時55分~20時55分	300円	319時35分から
	エアロビクスレッスンタイム	50名	中学生以上	2・9・16・23日	火	9時半~10時半	300円	39時10分から
	バランスボールストレッチ&フレッシュピクス	50名	中学生以上	2・9・16・23日	火	10時50分~11時50分	300円	310時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキングを含む)	-	プール利用者	4・11・18・25日	木	14時~15時	無料	313時45分から定員を超えた場合は抽選

※1 中学生は保護者同伴

稲永スポーツセンター(港サッカー場)		港区野跡五丁目1番10号			TEL(052)384-0300 FAX(052)384-0303			
講座マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	イーザーエアロレッスンタイム3	50名	中学生以上	3・10・17・24日	水	9時半~10時半	300円	39時から
	アクティブダンスエアロレッスンタイム3	40名	中学生以上	3・10・17・24日	水	10時45分~11時45分	300円	310時15分から
◆	ヨガ&ピラティスレッスンタイム3	40名	中学生以上	5・12・19・26日	金	18時45分~19時45分	300円	318時15分から
	バレトン&エアロレッスンタイム3	40名	中学生以上	12・19・26日	金	19時50分~20時50分	300円	319時20分から
	ザ・スロー・リンパドレナージュ	30名	中学生以上	8・22日	月	9時15分~10時15分	350円	39時から
	朝ヨガレッスンタイム	30名	中学生以上	8・22日	月	10時半~11時半	350円	310時から
2	稲永スポーツひろば	30名	小学生以上	27日	土	15時15分~17時45分	330円	314時45分から

北スポーツセンター		北区成願寺一丁目6番12号			TEL(052)917-0501 FAX(052)917-0510			
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	朝ヨガ	20名	一般	1・8・15日	月	9時半～10時半	400円	③9時10分から
	骨盤エクササイズ	20名	一般女性	1・8・15日	月	10時45分～11時45分	400円	③10時25分から
	フラダンス(ブルメリア)	20名	一般女性	2・9・16日	火	12時40分～13時40分	400円	③12時20分から
	フラダンス(ハイビスカス)	20名	一般女性	2・9・16日	火	13時50分～14時50分	400円	③13時半から
	キッズダンス	20名	小学生	2・9・16日	火	19時～20時	400円	③18時40分から
◆	ファイティングエクササイズ	20名	一般	3・10・17日	水	10時45分～11時45分	400円	③10時25分から
	ベリーダンス	20名	一般女性	4・11・18日	木	13時半～14時半	400円	③13時10分から
	ズンバ	20名	一般	4・11・18日	木	19時～20時	400円	③18時40分から
	エアロダンスレズンタイム	50名	一般	2・9・16・23日	火	10時45分～11時45分	300円	③10時25分から
	エアロビクスレズンタイム	50名	一般	4・11・18日	木	10時45分～11時45分	300円	③10時25分から
	ヨガ&フィットネス	40名	一般	1・8・15・22日	月	19時～20時	300円	③18時40分から

中村スポーツセンター		中村区中村町字待屋43番1号			TEL(052)413-8021 FAX(052)413-8023			
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	やさしいエアロレズンタイム	30名	中学生以上	2・9・16日	火	18時20分～19時20分	300円	③17時50分か
	エアロビクスレズンタイム (スタンダード)	30名	一般	3・10日	水	9時半～10時半	300円	③9時から
◆	エアロビクスレズンタイム (ストレッチ)	30名	一般	3・10日	水	10時45分～11時45分	300円	③10時15分から
	みんなでDanceMixレズンタイム	30名	中学生以上	8・22日	月	18時半～19時半	300円	③18時から
	美Bodyエクササイズレズンタイム	30名	中学生以上	8・22日	月	19時45分～20時45分	300円	③19時15分から
	やさしいアクアレズンタイム	20名	一般	4・11・18日	木	14時～15時	640円	③13時半から

名東スポーツセンター		名東区猪高町大字高針字勢子坊307番12号			TEL(052)705-4948 FAX(052)705-4952			
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	めざせ!たいいく大好きッズ (年中・年長)	25名	年中・年長	4月14日～3月23日	水	15時半～16時20分	24,600円	③④3月31日(水)必着
	めざせ!たいいく大好きッズ (小学1・2・3年生)	25名	小学1～3年	4月14日～3月23日	水	16時半～17時半	24,600円	③④3月31日(水)必着
	パウンドテニス	40名	一般	4月26日～10月11日	月	9時半～11時半	3,400円	③④4月12日(月)必着
	ジュニアテニス	36名	小4～中1	4月26日～12月27日	月	18時15分～19時45分	7,950円	③④4月12日(月)必着
♪	親子deヨガI	20組	1歳児～未就 園児と保護者	4月26日～7月26日	月	9時～10時	3,850円	③④4月12日(月)必着
	キッズダンスI(3時30分)	20名	小学生	4月26日～7月26日	月	15時半～16時半	2,800円	③④4月12日(月)必着
	キッズダンスI(4時45分)	20名	小学生	4月26日～7月26日	月	16時45分～17時45分	2,800円	③④4月12日(月)必着
	授業克服!子どもチャレンジ 跳び箱I	25名	小学1～3年	4月26日～7月26日	月	16時～16時50分	7,000円	③④4月12日(月)必着
	授業克服!子どもチャレンジ 鉄棒I	25名	小学1～3年	4月26日～7月26日	月	17時～17時50分	7,000円	③④4月12日(月)必着
	飛べ!クラフト飛行機	20名	小学生とその 保護者	22日	月	16時～18時	100円	④⑤3月11日(木)から先着順
	いたかの森ノルディックウォーキング	20名	一般	8日	月	13時～14時半	500円	④⑤3月5日(金)まで先着順
	のびらく健康「棒びくす」	30名	一般	8・22日	月	10時半～11時45分	300円	③10時10分から
	ZUMBA(9時10分開始)	30名	一般	8・22日	月	9時10分～10時	300円	③8時50分から
	ZUMBA(10時15分開始)	30名	一般	8・22日	月	10時15分～11時5分	300円	③9時55分から ※ZUMBA9時10分開始の部とセットの方は8時50分から
◆	卓球広場	40名	一般	8日	月	12時半～14時半	300円	③12時10分から
	マンデーナイトヨガ	30名	中学生以上	8・22日	月	19時50分～20時50分	300円	③19時半から
	初中級エアロビクスレズンタイム	30名	中学生以上	3・10・17・24日	水	18時50分～19時45分	300円	③18時半から
	水曜ナイトヨガ	30名	中学生以上	3・10・17・24日	水	19時55分～20時50分	300円	③19時35分から ※初中級エアロビクスレズンタイムとセットの方は18時半から
	ナイトヨガ☆リラックスタイム	30名	中学生以上	13日	土	19時～20時15分	300円	③18時40分から
★	気軽に楽しく水中エアロ♪ 脂肪燃焼タイム!	20名	中学生以上	5・12日	金	19時～20時	無料	③自由参加

山田西プール		西区長先町173番地			TEL(052)503-5151 FAX(052)503-5272			
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
★	水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキング含む)	-	プール利用者	5・12・19・26日	金	11時～12時	無料	③自由参加

富田北プール		中川区吉津四丁目3201番地			TEL(052)431-8991 FAX(052)431-1466			
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	ソフトエアロレズンタイム②	40名	中学生以上	5・12・19日	金	9時15分～10時15分	300円	③9時から
★	可動域を広げようスイミング ストレッチ	各20名	一般	1・15日	月	13時～13時20分	無料	③12時50分から
	プールサイドトレーニング					13時半～13時50分		③13時20分から

南陽プール		港区藤前四丁目701番地		TEL(052)303-2015 FAX(052)303-2016				
講座 マニ	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	姿勢改善エクササイズレッスンタイム	30名	一般	2・9・16・23・30日	火	9時15分～10時15分	300円	3 9時から
	エアロビクスレッスンタイム	30名	一般	2・9・16・23・30日	火	10時半～11時半	300円	3 10時15分から
	体幹エクササイズレッスンタイム	30名	一般	2・9・16日	火	13時15分～14時15分	300円	3 13時から
	初めての消しゴムはんこ作り講座	15名	一般	5日	金	9時半～10時半	300円	4 5 2月13日(土)から先着順
	初めてのエコ手芸講座	15名	一般	5日	金	11時～12時	300円	4 5 2月13日(土)から先着順
	初心者のための家庭トレーニング講座	5名	一般	5日	金	10時～11時半	無料	4 5 2月13日(土)から先着順
	タイムに挑戦	毎時10名程度	プール利用者	21日	日	10時～17時	無料	3 自由参加
★	水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキングを含む)	-	プール利用者	2・9・16・23・30日 4・11・18・25日	火 木	13時～14時 11時～12時	無料	3 自由参加

レインボー黒川スポーツトレーニングセンター		北区清水四丁目17番17号		TEL(052)982-2770 FAX(052)982-2775				
講座 マニ	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	Kick Boxing エアロ	20名	中学生以上	4・11・18日	木	18時45分～19時45分	300円	3 18時半から
	ボディケア・ピラティスⅢ(夜間)	20名	中学生以上	11・18日	木	20時～21時	300円	3 19時40分から
	かんたんエアロ&トレーニング	15名	中学生以上	1・8日	月	14時10分～15時10分	400円	3 13時50分から
	からだスッキリ!骨盤調整ヨガ	15名	中学生以上	1・8日	月	15時20分～16時20分	400円	3 15時から
	ZUMBA(ズンバ)	20名	中学生以上	1・8日	月	18時半～19時半	400円	3 18時から
	おやすみリラックスヨガ	20名	中学生以上	8日	月	19時45分～20時45分	400円	3 19時15分から
	パーソナルトレーニング	1名	中学生以上	1・8日	月	16時半～17時半等	1回6,500円	4 受講日の2週間前までに申込

名東生涯学習センター		名東区社が丘3丁目802		TEL(052)703-2622 FAX(052)703-2732				
講座 マニ	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	ゆらすぽで健康づくり～ゆらしてほくしてリラックス～	12名	一般	19日	金	14時～15時半	500円	1 2 3月12日(金)必着

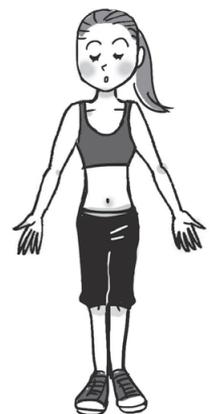
臨時休場のお知らせ

※休場期間には定休日を含みます。

施設名	休場期間	備考(休場の理由等)
パロマ瑞穂スタジアム	令和3年3月1日(月)～当面の間 (ただし令和3年3月21日(日)を除く)	スタジアム整備等事業のため
パロマ瑞穂北陸上競技場	～令和3年3月19日(金)	競技運営設備等改修工事のため
パロマ瑞穂テニスコート	～令和3年3月15日(月)(3月6・7・13・14日を除く)	照明設備改修工事のため
パロマ瑞穂野球場	～令和3年3月1日(月)	空調設備改修工事のため
稲永スポーツセンター(全館)	～令和3年3月1日(月)	受変電設備等の工事のため
富田北プール(屋内プール)	令和3年3月22日(月)～3月24日(水)	水抜き清掃および設備点検のため

■ ■ ■ 上記以外の(公財)名古屋市教育スポーツ協会が管理する施設 ■ ■ ■

施設名	所在地	TEL	FAX
パロマ瑞穂スポーツパーク(瑞穂運動場)	瑞穂区山下通5丁目1番地	(052)836-8200	(052)836-8206
青少年交流プラザ	北区柳原3丁目6-8	(052)991-8440	(052)991-8441
青少年宿泊センター	緑区大高町蛸池4-6	(052)624-4401	(052)624-4403
千種生涯学習センター	千種区振甫町3-34	(052)722-9666	(052)722-9696
北生涯学習センター	北区黒川本通2-16-3	(052)981-3636	(052)981-3590
西生涯学習センター	西区浄心1丁目1-45	(052)532-1551	(052)532-1552
中村生涯学習センター	中村区鳥居通3-1-3	(052)471-8121	(052)471-8122
中生涯学習センター	中区橋1丁目7-11	(052)321-5511	(052)321-5512
昭和生涯学習センター	昭和区石仏町1-48	(052)852-1144	(052)852-1143
瑞穂生涯学習センター	瑞穂区惣作町2-27-3	(052)871-2255	(052)871-2256
熱田生涯学習センター	熱田区熱田西町2-13	(052)671-7231	(052)671-7232
港生涯学習センター	港区港陽1丁目10-18	(052)653-5171	(052)653-5172
南生涯学習センター	南区東又兵卫町5-1-10	(052)613-1310	(052)613-1326



● ● ● 他の指定管理者が管理するスポーツ施設 ● ● ●

これらの施設で開催される教室等については、それぞれの施設までお問合せください。	施設名	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
	名古屋市体育館	(052)872-6655	(052)872-6657	志段味スポーツランド	(052)736-3766	(052)736-3772
	天白スポーツセンター	(052)806-0551	(052)806-1164	鳴海プール	(052)891-9314	(052)891-4301
	緑スポーツセンター	(052)891-7775	(052)891-7779	香流橋プール	(052)773-5311	(052)773-5805
	東スポーツセンター	(052)723-0411	(052)723-0440	名城庭球場	(052)912-3321	(052)912-3196
	昭和スポーツセンター	(052)733-6831	(052)733-6832	上社レクリエーションルーム	(052)771-0021	(052)760-1230
	千種スポーツセンター	(052)782-0700	(052)782-6700	東山公園テニスセンター	(052)832-1115	(052)832-1335
	中スポーツセンター	(052)232-2327	(052)232-2364	テラスボウ舞	(052)745-8545	(052)745-1780
守山スポーツセンター	(052)792-7066	(052)792-7067	名古屋障害者スポーツセンター	(052)703-6633	(052)704-8370	