太閤だより11月号

名古屋市中村スポーツセンター　令和8年

レッスンタイムのご案内

☆１回ごとに気軽にご参加いただけます。
☆各回開始３０分前から先着順になります。

月 【月曜からエクササイズ！レッスンタイム】

開催日：９日
開催時間：１８：３０～１９：１５
定員：３０名
対象：一般
受講料：３００円

火 【やさしいエアロ】

開催日：１０日・１７日・２４日
開催時間：１８：２０～１９：２０
定員：３５名
対象：一般
受講料：３００円

水 【エアロビクス(スタンダード)】

開催日：４日・１１日・１８日・２５日
開催時間：９：３０～１０：３０
定員：３５名
対象：一般
受講料：３００円

水 【エアロビクス(ストレッチ)】

開催日：４日・１１日・１８日・２５日
開催時間：１０：４５～１１：４５
定員：４０名
対象：一般
受講料：３００円

ご案内

トレーニング室 ショートプログラム

開催日：１０日(火)・２４日(火)
開催時間：１３：００～１３：１５
定員：１０名
対象：一般
※ショートプログラムへの参加は
トレーニング室利用料金が必要です。

スポーツ広場 ～ユニバーサルスポーツを体験しよう～

開催日：１０日(火)
開催時間：１３：４５～１４：４５
定員：３０名
対象：一般
※参加料は無料
※当日３０分前から１階窓口で受付

水泳ワンポイントアドバイス

開催日：１１日(水)・１８日(水)・２５日(水)
開催時間：１３：００～１４：００
定員：１０名
対象：一般
※参加料は無料(プール入場料は必要)
※当日３０分前から地下１階のプール窓口で受付



名古屋市中村スポーツセンター

〒453-0053　名古屋市中村区中村町字待屋４３番地の１
TEL 052-413-8021　FAX 052-413-8023
指定管理者 (公財)名古屋市教育スポーツ協会
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　https://www.nespa.or.jp/

《令和8年11月 中村スポーツセンター行事予定表》

日(曜日)	大会・行事名	駐車場満車情報				ランニングコース使用予定				プールコース制限日時	レッスンタイム等
		午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間		
1日(日)	全空連講師招聘ジュニア強化特別審判講習会	満	満	満		×	×	×			
2日(月)	休館日										
3日(火)	2026年度全日本卓球選手権大会（一般・ジュニアの部）愛知県予選	満	満	満		×	×	×			
4日(水)						×	×	○	○		エアロビクス(スタンダード)　9:30～10:30 エアロビクス(ストレッチ)　10:45～11:45
5日(木)	運動会					×	×	×	○	16:00～20:00	
6日(金)						×	×	×	×	11:00～12:00	
7日(土)	Bリーグ戦	満	満	満	満	×	×	×	×	9:00～12:20	
8日(日)	Bリーグ戦	満	満	満	満	×	×	×	×		
9日(月)						○	○	×	×		月曜からエクササイズ！レッスンタイム　18:30～19:15
10日(火)						○	×	○	×		やさしいエアロ　18:20～19:20 トレーニング室ショートプログラム　13:00～13:15 スポーツ広場～ユニバーサルスポーツを体験しよう～　13:45～14:45
11日(水)						×	×	○	○	13:00～14:00	エアロビクス(スタンダード)　9:30～10:30 エアロビクス(ストレッチ)　10:45～11:45 水泳ワンポイントアドバイス　13:00～14:00
12日(木)						×	×	×	×	16:00～20:00	
13日(金)	中村区子育てわいわいひろば（第2回） 運動会	混	混			×	×	○	×		
14日(土)						×	×	×	×	9:00～12:20	
15日(日)	中村区剣道大会	満	満	満		×	×	×			
16日(月)	休館日										
17日(火)						○	○	○	×		やさしいエアロ　18:20～19:20
18日(水)						○	×	×	×	13:00～14:00	エアロビクス(スタンダード)　9:30～10:30 エアロビクス(ストレッチ)　10:45～11:45 水泳ワンポイントアドバイス　13:00～14:00
19日(木)						○	○	×	×	16:00～20:00	
20日(金)	運動会	満	満			×	×	×	×	11:00～12:00	
21日(土)	愛知県U15バスケットボール選手権大会			満	満	×	×	×	×	9:00～12:20	
22日(日)	レクバレー大会	満	満	満		×	×	×	×		
23日(月)	令和8年度愛知県小中学生団体卓球選手権大会 兼第28回全国中学選抜卓球大会愛知県予選会	満	満	満		×	×	×			
24日(火)						×	×	×			やさしいエアロ　18:20～19:20 トレーニング室ショートプログラム　13:00～13:15
25日(水)						○	○	○	○	13:00～14:00	エアロビクス(スタンダード)　9:30～10:30 エアロビクス(ストレッチ)　10:45～11:45 水泳ワンポイントアドバイス　13:00～14:00
26日(木)						○	○	○	×	16:00～20:00	
27日(金)						×	×	×	×		
28日(土)						×	×	×	×	9:00～12:20	
29日(日)	卓球大会	満	満	満		×	×	×			
30日(月)	休館日										

※この表は令和8年10月中旬現在のものであり、
行事名等変更される場合がありますのでご了承ください。

弓道練習場専用利用のご案内

11月7日(土)　9:00～12:00
　　18:00～21:00
11月28日(土)　9:00～12:00
　　18:00～21:00

～ 利 用 時 間 ～

施設	区分		利用時間	休館日
トレーニング室	火～土曜日、第2・4月曜日		9:30～21:30	第1・3・5月曜日 （祝休日の場合は開館） 及び 年末年始(12/29～1/3) ※工事、プール水抜き清掃等のため臨時休館する場合があります。
	日曜日及び祝休日		9:30～18:00	
温水プール	火～土曜日、第2・4月曜日	7・8月以外	10:00～20:30	
		7・8月	9:00～21:00	
	日曜日及び祝休日	7・8月以外	10:00～18:00	
		7・8月	9:00～18:00	
第1・2競技場、軽運動室、弓道練習場、会議室	火～土曜日、第2・4日曜日及び第2・4月曜日（ただし、第2・4日曜日が祝日の場合は18:00まで）		9:00～21:00	
	第1・3・5日曜日及び祝休日		9:00～18:00	
駐車場	火～土曜日及び第2・4月曜日		8:45～21:35	
	第2・4日曜日（ただし、祝日の場合は18:05まで）		8:45～21:05	
	第1・3・5日曜日及び祝休日		8:45～18:05	

【お願い】 利用時間には、準備・後片付けや更衣などの時間を含みます。
利用時間終了までに退室(退館)いただきますようご協力をお願いします。