NESPA (公財)名古屋市教育スポーツ協会

「NESPA」及び「ネスパ」は、公益財団法人名古屋市教育スポーツ協会の商標又は登録商標です。「NESPA」とは、Nagoya-city Education and SPorts Association の頭文字をとったもので、「ネスパ」といいます。

「トライスポーツ」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。

TRY SPORTS

2024 3 NO.214

NESPA情報

協会ホームページ

Sport in Life

私たち NESPA は、「Sport in Life」プロジェクトの参画団体です。「Sport in Life」は一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会を目指す取組であり、個別の商品・サービスを推奨するものではありません。

YouTubeにて スポーツ・健康づくり動画を配信中！

～「家庭でできる簡単なストレッチング・親子あそび」～

[NESPA YouTubeチャンネル]

NESPA YouTubeチャンネルは当協会HPもしくはこちら ➡

チャンネル登録をお願いします m(_ _)m

どなたでもご家庭で簡単にできるストレッチングや親子あそびを配信しています。もうすぐ暖かい春の季節がやってきます！一緒に楽しく身体を動かしましょう！

～大学生広報探検隊が行く！障害者スポーツを楽しもう！！～

椙山女学園大学の学生による「障害者スポーツ」体験リポート動画です。2026年には、愛知・名古屋でのアジアパラ競技大会の開催が決定しており、ますます注目を集めるスポーツです。

その他にも、施設PR

「赤ちゃんを連れて温水プールへ行こう！」や「スポーツ資料展示室のご案内」などの動画も配信しています。ぜひご覧ください！

3月分

名古屋市教育スポーツ協会

NESPA主催講座案内

「スポーツ教室・講座を探す」
https://www.nespa.or.jp/lesson/

申込方法
❶インターネット（名古屋市電子申請サービス）
❷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）
❸開催日当日受付　❹窓口　❺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。
●各事業教室は傷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
南区東又兵ヱ町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
★	水泳ワンポイントアドバイス3	—	プール利用者	5・12・19日	火	10時半～11時半	無料	❸自由参加

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
♪	スポーツ広場	60名	小学生以上※1	9日	土	18時半～20時半	330円（未就学児無料）	❸18時から
◆	ヨガレッスンタイム	30名	中学生以上※1	8日	金	19時10分～20時	300円	❸18時50分から
◆	ZUMBA®	50名	中学生以上※1	7・14・28日	木	19時55分～20時55分	300円	❸19時35分から
◆	エアロビクスレッスンタイム	60名	中学生以上※2	5・12・26日	火	9時半～10時半	300円	❸9時10分から
◆	バランスボールストレッチ＆フレッシュビクス	40名	中学生以上※2	5・12・26日	火	10時50分～11時50分	300円	❸10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）	5名	プール利用者	6・13・20・27日	水・祝	14時～15時	無料	❸13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　※2 中学生以下は学校休業日に限る

稲永スポーツセンター（CSアセット港サッカー場）
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
◆	イージーエアロレッスンタイム3	50名	一般	6・13日	水	9時半～10時半	300円	❸9時15分から
◆	アクティブエアロレッスンタイム3	40名	一般	6・13日	水	10時45分～11時45分	300円	❸10時半から
◆	かんたん♪からだシェイプダンス3	40名	一般（中学生以上）※	7・14・21日	木	19時～19時50分	300円	❸18時45分から
◆	ボクシングスタイルアップエクササイズ3	40名	一般（中学生以上）※	7・14・21日	木	20時～20時50分	300円	❸19時45分から
◆	ザ・スローリンパドレナージュ	30名	一般	11日	月	9時15分～10時15分	350円	❸9時から
◆	スローエアロビック	30名	一般	11日	月	10時半～11時半	350円	❸10時15分から

※中学生は保護者同伴

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
◆	リラックスヨガ	20名	一般	4・11・18日	月	9時半～10時半	400円	❸9時10分から
◆	心と体を整えるストレッチ	20名	一般女性	4・11・18日	月	10時45分～11時45分	400円	❸10時25分から
◆	フラダンス（プルメリア）	20名	一般女性	5・12・19・26日	火	12時40分～13時40分	400円	❸12時20分から
◆	フラダンス（ハイビスカス）	20名	一般女性	5・12・19・26日	火	13時50分～14時50分	400円	❸13時半から
◆	キッズヒップホップダンス	20名	小学生	5・12・19日	火	19時～20時	400円	❸18時40分から
◆	BODYART®	20名	一般	6・13日	水	9時半～10時半	400円	❸9時10分から
◆	ファイティングエクササイズ	20名	一般	6・13日	水	10時45分～11時45分	400円	❸10時25分から
◆	ベリーダンス（12時40分の部）	20名	一般女性	7・14・21日	木	12時40分～13時40分	400円	❸12時20分から
◆	ベリーダンス（13時50分の部）	20名	一般女性	7・14・21日	木	13時50分～14時50分	400円	❸13時半から
◆	ZUMBA®（18時30分の部）	20名	一般	7・14・21日	木	18時半～19時半	400円	❸18時10分から
◆	ZUMBA®（19時45分の部）	20名	一般	7・14・21日	木	19時45分～20時45分	400円	❸19時25分から
◆	ヨガ＆フィットネス	40名	一般	4・11・18日	月	19時～20時	300円	❸18時40分から
◆	エアロダンスレッスンタイム	50名	一般	5・12・19日	火	10時45分～11時45分	300円	❸10時25分から
◆	エアロビクスレッスンタイム	50名	一般	7・14・21日	木	10時45分～11時45分	300円	❸10時25分から
◆	スポーツパーク（バドミントン・卓球・ボッチャ）	60名	小学生以上	6・13日	水	18時半～20時半	340円	❸18時15分から

※ただし、小学生は保護者の同伴が必要です

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
★	プールフェスタ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	1・8・15・22・29日	金	11時～12時	無料	❸自由参加
★	プールフェスタ わくわくおもちゃプール	—	プール利用者	20日	水・祝	10時～14時	無料	❸自由参加
★	37年間ありがとう抽選会	—	プール利用者	22・23・24日	金・土・日	金・土 10時～20時半 日 10時～18時	無料	❸自由参加

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
	スポーツフェスタin中村	－	一般	20日	水・祝	18時～21時	無料	3 17時50分から ※詳細は施設へお問合わせ下さい
	みんなでDanceMixレッスンタイム	30名	中学生以上	11・25日	月	18時半～19時半	300円	3 18時から
◆	美Bodyエクササイズレッスンタイム	30名	中学生以上	11・25日	月	19時45分～20時45分	300円	3 19時15分から
	やさしいエアロレッスンタイム	35名	一般	5・12日	火	18時20分～19時20分	300円	3 17時50分から
	エアロビクスレッスンタイム（スタンダード）	35名	一般	6・13・27日	水	9時半～10時半	300円	3 9時から
	エアロビクスレッスンタイム（ストレッチ）	35名	一般	6・13・27日	水	10時45分～11時45分	300円	3 10時15分から
	やさしいアクアレッスンタイム	20名	一般	7・14日	木	19時～20時	640円	3 18時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス	10名	プール利用者	6・13・27日	水	13時～14時	無料	3 12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
♪	飛べ！クラフト飛行機	20名	小学生とその保護者	25日	月	16時～18時	100円	4 5 3月1日（金）から先着順
	ZUMBA®（9時10分開始）	50名	一般	11・25日	月	9時10分～10時	300円	3 8時50分から
	ZUMBA®（10時15分開始）	50名	一般	11・25日	月	10時15分～11時5分	300円	3 9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
	のびらく健康「棒びくす®」	30名	一般	11・25日	月	10時半～11時45分	300円	3 10時10分から
	みんなの卓球・バドミントン	50名	一般	11日	月	9時半～11時半	300円	3 9時10分から
	卓球広場（午後の部）	40名	一般	11日	月	12時半～14時半	300円	3 12時10分から
◆	Let'sボディメイク	50名	中学生以上	11・25日	月	19時50分～20時50分	300円	3 19時半から
	初中級エアロビクスレッスンタイム	50名	中学生以上	6日	水	18時50分～19時45分	300円	3 18時半から
	水曜ナイトヨガ	60名	中学生以上	6日	水	19時55分～20時50分	300円	3 19時35分から ※初中級エアロビクスレッス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	50名	中学生以上	2・16日	土	19時～20時15分	300円	3 18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	1・8・15・22日	金	19時～20時	660円	3 18時半から

中スポーツセンター

中区栄一丁目30番10号　TEL(052)232－2327　FAX(052)232－2364

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
	子育て広場　さかえっ子	10組20名	乳幼児と保護者	11・25日	月	10時～12時	無料	3 9時半から
	生き生きシニアサロン	10名程度	シニア世代	11・25日	月	10時～11時半	無料	3 9時半から
	ボッチャ広場Ⅲ	10名程度	どなたでも	1・15・22・29日	金	18時～20時	無料	3 17時半から
◆	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	11・25日	月	10時～11時	500円／回	3 9時半から
	ZUMBA®Ⅲ	30名	一般	5日	火	18時半～19時半	300円／回	3 18時から
	コア・シェイプ＆ストレッチⅢ	30名	一般	5日	火	19時45分～20時45分	300円／回	3 19時15分から
	ボディメイク・ピラティスレッスンタイムⅢ	30名	一般	6日	水	18時半～19時半	300円／回	3 18時から
	ナイトヨガレッスンタイムⅢ	30名	一般	6日	水	19時45分～20時45分	300円／回	3 19時15分から
★	アクアエクササイズレッスンタイムⅢ	25名	一般	7日	木	13時半～14時半	640円／回	3 13時から
	ウキウキアヒルと一緒に泳ごう！	なし	未就学児	11・25日	月	10時～14時	無料	3 自由参加

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
★◆	スポーツフェスタin南陽	—	一般	1日	金	9時半～20時半	無料	※詳細は、施設へお問い合わせください。
	朝のリフレッシュヨガレッスンタイム	30名	一般	5・12・19・26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	5・12・19・26日	火	10時半～11時半	300円	3 10時15分から
	スローエアロビックレッスンタイム	30名	一般	7・14・21日	木	10時半～11時半	300円	3 10時15分から
★	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	5・12・19・26日	火	13時～14時	無料	3 自由参加
				7・14・21・28日	木	11時～正午		
♪	春休み！短期小学生水泳教室	20名	小学生	25・26・27・28日	月～木	9時～10時	3,000円	1 2 3月11日（月）必着

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
◆	ソフトエアロレッスンタイム	60名	中学生以上	1・8・15・22日	金	9時15分～10時15分	300円	❸9時から
★	水泳ワンポイントアドバイス	―	プール利用者	6・13日	水	13時～14時	無料	❸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
◆	かんたんエアロ＆トレーニング	20名	一般	4・11日	月	14時10分～15時10分	400円	❸13時50分から
◆	からだスッキリ！骨盤調整ヨガ	30名	一般	4・11日	月	15時20分～16時20分	400円	❸15時から
◆	ズンバ	30名	一般	4・11日	月	18時～19時	400円	❸17時40分から
◆	心身爽快！やさしいエアロ	30名	一般	4・11日	月	19時20分～20時20分	400円	❸19時から
♪	ポールde体幹トレーニング1	20名	一般	4月1日～5月20日	月	13時～14時	2,500円	❹3月11日(月)10時から
♪	基礎からのポールウォーキング1	20名	一般	4月1日～5月20日	月	14時10分～15時10分	2,500円	❹3月11日(月)10時から
♪	華麗にスローなステップ運動1	20名	一般(女性)	4月1日～5月20日	月	16時20分～17時20分	2,500円	❹3月11日(月)10時から
♪	目標別・サーキットトレーニング1	20名	一般	4月1日～5月20日	月	18時40分～19時40分	2,500円	❹3月11日(月)10時から
♪	姿勢改善ウォーキング講座1	20名	一般	4月1日～5月20日	月	19時50分～20時50分	2,500円	❹3月11日(月)10時から
♪	ランニングライフ・スタート1	20名	一般	4月1日～7月1日	月	17時半～18時半	4,500円/9回	❹3月11日(月)10時から
◆	さわやかヨガ	30名	一般	5・12・19日	火	9時40分～10時40分	300円	❸9時20分から
◆♪	パーソナルトレーニング	1名または2名(ペア)	一般	4月1・8日	月	15時10分～16時10分 17時半～18時半	1回6,500円または11,000円(ペア)	❹受講日の2週間前までに申込

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）
日本ガイシスポーツプラザ	日本ガイシホール・第2競技場(会議室を含む)・第3競技場・アーチェリー場・25m温水プール・サンホール・研修室・和室・トレーニング室： 令和6年4月1日(月)～令和7年6月30日(月)	日本ガイシホール屋根防水工事等のため
	日本ガイシアリーナ 競泳プール及びアイスリンク・飛込プール：令和5年3月1日(水)～令和6年7月31日(水) 50m温水プール・会議室：令和5年4月1日(土)～令和6年7月31日(水) 宿泊研修室・飛込練習室・選手控室兼軽運動室：令和5年5月1日(月)～令和6年7月31日(水) 弓道場：令和5年12月29日(金)～令和6年7月1日(月)	天井脱落対策工事、 トイレ改修工事等のため
露橋スポーツセンター	全館：令和5年11月1日(水)～令和6年3月31日(日)	空調機更新工事、トイレ改修工事、プールろ過装置取替工事等のため
CS アセット港サッカー場	令和6年5月1日(水)～令和7年11月30日(日)	観客席、フィールド、バリアフリー、内外装、電気・機械設備、大型映像装置改修等工事のため
中村スポーツセンター	第1競技場：令和5年4月1日(土)～令和6年4月1日(月)	天井脱落対策工事、トイレ改修工事のため
名東スポーツセンター	全館：令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)	天井脱落対策工事等のため
中スポーツセンター	第1・2競技場：令和5年4月1日(土)～令和6年4月1日(月)	天井脱落対策工事、トイレ改修工事のため

■■■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	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
日本ガイシアリーナ	(052)614-6211	(052)614-6215	昭和生涯学習センター	(052)852-1144	(052)852-1143
露橋スポーツセンター	(052)362-4411	(052)362-4431	瑞穂生涯学習センター	(052)871-2255	(052)871-2256
千種生涯学習センター	(052)722-9666	(052)722-9696	熱田生涯学習センター	(052)671-7231	(052)671-7232
北生涯学習センター	(052)981-3636	(052)981-3590	港生涯学習センター	(052)653-5171	(052)653-5172
西生涯学習センター	(052)532-1551	(052)532-1552	南生涯学習センター	(052)613-1310	(052)613-1326
中村生涯学習センター	(052)471-8121	(052)471-8122	名東生涯学習センター	(052)703-2622	(052)703-2732
中生涯学習センター	(052)321-5511	(052)321-5512			

なごやアスリート応援基金

詳しくは、当協会ホームページ(応援基金ページ)URL：https://www.nespa.or.jp/sports/donation/をご覧ください。

●●●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事業及び臨時休場等については、それぞれの施設までお問い合わせください。

施設名	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
パロマ瑞穂スポーツパーク管理棟【ラグビー場など】	(052)836-8200	(052)836-8206	守山スポーツセンター	(052)792-7066	(052)792-7067
パロマ瑞穂スポーツパーク研修棟【プール・トレーニング室】	(052)836-8210	(052)836-8211	志段味スポーツランド	(052)736-3766	(052)736-3772
パロマ瑞穂アリーナ	(052)836-8228	(052)836-8221	鳴海プール	(052)891-9314	(052)891-4301
名古屋市体育館	(052)872-6655	(052)872-6657	香流橋プール	(052)773-5311	(052)773-5805
天白スポーツセンター	(052)806-0551	(052)806-1164	名城庭球場	(052)912-3321	(052)912-3196
緑スポーツセンター	(052)891-7775	(052)891-7779	上社レクリエーションルーム	(052)771-0021	(052)760-1230
東スポーツセンター	(052)723-0411	(052)723-0440	東山公園テニスセンター	(052)832-1115	(052)832-1335
昭和スポーツセンター	(052)733-6831	(052)733-6832	テラスポ鶴舞	(052)745-8545	(052)745-1780
千種スポーツセンター	(052)782-0700	(052)782-6700			

発　行：(公財) 名古屋市教育スポーツ協会　〒457-0833　名古屋市南区東又兵ヱ町5丁目1番地の16　TEL.(052) 614-7500　FAX.(052) 614-7525
発行日：令和6年3月1日　　発行部数 3,950部