

(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。

TRY SPORTS

20244 NO.215

NESPA情報



協会ホーム ページ



私たち NESPA は、「Sport in Life」プロジェクトの参画団体です。「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。



第1期定期スポーツ教室





小学生等のお子様や親子、会社 帰りの方、高齢者の方、様々な方々 にご参加いただけます。

バラエティに富んだ定期スポーツ教室に、ご家族やお友達を誘って参加してみてはいかかですか。

皆様のご参加をお待ちしております

[URL] https://www.nespa.or.jp/lesson/

(公財) 名古屋市教育スポーツ協会のホームページ「スポーツ教室・講座を探す」ページもご覧ください。 開催の有無等、詳細につきましては、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。





おんなで応援しよう! 名古屋のジュニアアスリート・パラアスリート

令和8年(2026年)にアジア競技大会・アジアパラ競技大会が愛知・名古屋で開催されます。 この両競技大会に向け、名古屋から世界へ羽ばたくジュニアアスリートやパラアスリートを 応援するため、公益財団法人名古屋市教育スポーツ協会では、市民の皆様よりご支援をいただ く「なごやアスリート応援基金」を創設し、寄附金を募集しています。

ぜひ皆様のサポートにより、ここ名古屋から世界の舞台で活躍するアスリートを育てましょう!



寄附金額

↑ 1口 1,000円~ ※何口でも申し込みができます。

使 途

- ○寄附金は、アジア競技大会への出場を目指す、名古屋のジュニアアスリート(小・中・高・大学生)及びアジアパラ競技大会への出場を目指す、名古屋のパラアスリートの競技活動にかかる経費に充当します。(1人年20万円上限。)
- O経費としては、アスリートのコーチ代や用具代、遠征費などを予定しています。
- ○皆様からいただいた寄附金が活用された、アスリートのメッセージや試合、練習の様子などの活動状況は、動画などで当協会ホームページにて順次、お知らせします。
- ○アスリートに関して新たな情報があった場合は、希望される方にのみ、月2回程度配信する、当協会メールマガジン(無料、ただし、通信料金を除く。)にて、お知らせいたします。



申込方法

- ●「なごやアスリート応援基金寄附申込書」をメール、FAX、 郵送等により下記の送付先まで送付ください。
- 当協会が指定する口座にお振込みをお願いします。(振込手数料はご負担をお願いします。)
- 「寄附申込書」は、当協会ホームページ (https://www.nespa.or.jp/sports/donation/) からダウンロードができます。
- ●寄附金には、税制上の優遇措置があります。※詳しくは、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

応援基金 ホームペーシ



申込書の送付先(問い合わせ先)

〒 457-0833 名古屋市南区東又兵ヱ町 5 丁目 1-16 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会 総務課 TEL 052-614-7502 Fax052-614-7525 E-mail nja@nespa.or.jp



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

- 11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。

露	喬スポーツセンター	中川区	露橋二丁目14	番1号		TEL(052)362-4411 FAX(052)362-4431			
講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法	
)	小学生水泳一土(全15回)	30名	小学生	5月18日~11月16日	土	9時~10時	12,000円	124月15日(月)必着	
	朝活!さわやかヨガ	30名	一般	12•26日	金	9時半~10時半	300円	39時から	
	ビギナーヨガ	30名	一般	12•26日	金	10時45分~11時45分	300円	310時15分から	
♦	週末リセットヨガストレッチ	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	9•16•23•30⊟	火	18時半~19時半	300円	318時から	
	すっきり爽快エアロ	50名	一般	9•16•23•30⊟	火	19時45分~20時45分	300円	319時15分から	
\	バウンドテニス(全6回)	30名	一般	5月10日~7月26日	金	9時45分~11時45分	3,000円	124月15日(月)必着	
♦	己書講座	20名	一般	12日	金	10時半~11時半	200円	310時から先着順	
	水泳ワンポイントアドバイス			4•18⊟	木	10時半~12時	無料	5 白山 杂加	
*	(水中ウォーキング含む)	_	プール利用者	11・25日	1	14時半~16時	八八 个十	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	

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	
	ヨガレッスンタイム	30名	中学生以上※	26日	金	19時10分~20時	300円	318時50分から	
•	エアロビクスレッスンタイム	60名	中学生以上	9•23•30⊟	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& フレッシュビクス	40名	中学生以上	9•23•30⊟	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	3•10•17•24日	水	14時~15時	無料	3 13時45分から定員を超え た場合は抽選	
								*\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	

※中学生は保護者同伴

稲永	スポーツセンター(CSアセット港サッカー場)	港区野	游五丁目1番1	0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1	50名	一般	3•10•17•24日	水	9時半~10時半	300円	39時15分から	
	アクティブエアロレッスン タイム1	40名	一般	3•10•17•24日	水	10時45分~11時45分	300円	310時半から	
•	かんたん♪からだシェイプ ダンス1	40名	一般 (中学生以上)※	4•11•18•25 ⊟	木	19時~19時50分	300円	3 18時45分から	
	ボクシングスタイルアップ エクササイズ1	40名	一般 (中学生以上)※	4•11•18•25日	木	20時~20時50分	300円	3 19時45分から	
	ザ・スローリンパドレナージュ	30名	一般	8•22日	月	9時15分~10時15分	350円	39時から	
	スローエアロビック	30名	一般	8•22日	月	10時半~11時半	350円	310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	太願寺一丁目6番	新12号 		TEL(052)917-	-0501 F	AX(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
)	ハンドマッサージ 〜手のツボをおぼえましょう!〜	15名	一般	5月24日	金	10時半~11時半	2,000円 材料費込	4.5 4月26日(金)10時から 先着受付
	ベビーサイン体験会	10組	6ヶ月から1歳6ヶ月 のお子様と保護者	5月10日	金	10時半~11時半	600円	124月24日(水)必着
	リラックスヨガ	20名	一般	1•8•15•22日	月	9時半~10時半	400円	39時10分から
	心と体を整えるストレッチ	20名	一般女性	1•8•15•22日	月	10時45分~11時45分	400円	310時25分から
	フラダンス(プルメリア)	20名	一般女性	2•9•16•23•30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•23•30日	火	13時50分~14時50分	400円	313時半から
	キッズヒップホップダンス	20名	小学生	2•9•16•23•30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 (ライト)	20名	一般	3•10•17•24日	水	9時半~10時半	400円	39時10分から
	ファイティングエクササイズ (ミドル)	20名	一般	3•10•17•24日	水	10時45分~11時45分	400円	310時25分から
♦	ベリーダンス(12時40分の部)	20名	一般女性	4•11•18•25⊟	木	12時40分~13時40分	400円	312時20分から
	ベリーダンス(13時50分の部)	20名	一般女性	4•11•18•25⊟	木	13時50分~14時50分	400円	313時半から
	ZUMBA®(18時30分の部)	20名	一般	4•11•18•25⊟	木	18時半~19時半	400円	318時10分から
	ZUMBA®(19時45分の部)	20名	一般	4•11•18•25⊟	木	19時45分~20時45分	400円	319時25分から
	ダイエットダンス&ヨガ•ピ ラティス	40名	一般	8•15•22⊟	月	19時~20時	300円	3 18時40分から
	エアロダンスレッスンタイム	50名	一般	9•16•23•30⊟	火	10時45分~11時45分	300円	310時25分から
	エアロビクスレッスンタイム	50名	一般	11・18・25日	木	10時45分~11時45分	300円	310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※	17日	水	18時半~20時半	340円	3 18時15分から

※ただし小学生は保護者の同伴が必要です。

		中村区	中村町字待屋4	13番1号		TEL(052)413-	-8021 F	AX(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
	幼児運動教室(全17回)	50名	年少·年中各15名 年長20名	5月13日~3月24日	月	15時40分~16時半	11,900円	124月16日(火)必着
J	子どもトータルスポーツ教室 (全17回)	50名	小学1~4年生	5月13日~3月24日	月	16時35分~17時45分	11,900円	124月16日(火)必着
_	ゆったりヨガ教室(前期)全8回	60名	一般	5月13日~9月9日	月	9時半~10時50分	4,000円	124月16日(火)必着
	毎日を健康に!セルフケア 教室(前期) 全8回	40名	一般	5月13日~9月9日	月	11時~12時	4,000円	124月16日(火)必着
	ブラッシュアップ講座! 『母に感謝〜楽描き書道』※	20名	一般	22日	月	10時~12時	500円※	454月2日(火)9時より
	エアロビクスレッスンタイム (スタンダード)	35名	一般	10•17•24日	水	9時半~10時半	300円	39時から
♦	エアロビクスレッスンタイム (ストレッチ)	40名	一般	10•17•24日	水	10時45分~11時45分	300円	310時15分から
	みんなでDanceMixレッスン タイム	30名	中学生以上	8•22⊟	月	18時半~19時半	300円	318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	8•22⊟	月	19時45分~20時45分	300円	319時15分から
*	水泳ワンポイントアドバイス	10名	プール利用者	3•10•17•24日	水	11時~12時	無料	310時半から

※別途材料費:500円



中	スポーツセンター	中区栄	一丁目30番10)号		TEL(052)232-	-2327 F	AX(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
	フライデースポーツ広場	50名	中学生以上	12•26日	金	18時~20時	330円/回	317時半から
	ZUMBA® レッスンタイム	30名	一般	16•30日	火	18時半~19時半	300円/回	318時から
	コア・シェイプ&ストレッチ レッスンタイム	30名	一般	16•30日	火	19時45分~20時45分	300円/回	319時15分から
	ボディメイク・ピラティス レッスンタイム	30名	一般	17•24日	水	18時半~19時半	300円/回	318時から
	ナイトヨガレッスンタイム	30名	一般	17•24日	水	19時45分~20時45分	300円/回	319時15分から
	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	8•22⊟	月	10時~11時	500円/回	39時半から
	子育て広場 さかえっ子	10組 20名	子育て親子	8•22日	月	10時~12時	無料	39時半から
	いきいきシニアサロン	10名 程度	高齢者	8•22⊟	月	10時~11時半	無料	39時半から
_	アクアエクササイズレッスン タイム	25名	一般	18日	木	13時半~14時半	640円/回	313時から
*	水中ウォーキング&スイム レッスンタイム	15名	一般	25日	木	18時半~19時半	640円/回	318時から

南	場プール	港区藤	前四丁目701番	計 地		TEL(052)303-	-2015 F	AX(052)303-2016
講座	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	朝のさわやかヨガレッスン タイム	30名	一般	9•16•23•30日	火	9時15分~10時15分	300円	39時から
	ビギナーエアロレッスンタイム	30名	一般	9•16•23•30⊟	火	10時半~11時半	300円	310時15分から
•	ザ・スローリンパドレナー ジュレッスンタイム	30名	一般	5•19⊟	金	9時半~10時半	350円	39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	5•19⊟	金	10時45分~11時45分	350円	310時半から
_	 水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキング含む)	ー プール利用者	→ 11.∓11円±	9•16•23•30⊟	火	13時~14時	400 坐計	
*	(水中ウォーキング含む)		11・18・25日	木	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320)1番地		TEL(052)431-8991 FAX(052)431-1466			
講座 マーク	講座 マーク 講座名		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	12・19・26日	金	9時15分~10時15分	300円	39時から	
*	水泳ワンポイントアドバイス	_	プール利用者	3•10•17•24日	水	11時~12時	無料	3自由参加	

M	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	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	1•8•15⊟	月	14時10分~15時10分	400円	313時50分から	
	からだスッキリ!骨盤調整ヨガ	35名	一般	1•8•15⊟	月	15時20分~16時20分	400円	315時から	
♦	ズンバ	35名	一般	1•8•15⊟	月	18時~19時	400円	317時40分から	
	かんたんズンバ	35名	一般	1•8•15⊟	月	19時20分~20時20分	400円	319時から	
	気の流れを整える!ヨガフロー	35名	一般	26日	金	9時40分~10時40分	300円	39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15•22日 5月13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)	4受講日の2週間前までに 申込	

瑞	穂生涯学習センター	瑞穂区惣作町2-27-3				TEL(052)871-2255 FAX(052)871-2256			
講座マーク	講座 講座名		対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法	
\	みずほ史跡散策 〜神社仏閣をたどりながら〜	24名	一般	5月28日	火	10時~12時	500円	1124月26日(金)必着	

★12P~14Pの会場以外で(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
日本ガイシホール	(052) 614-3111	(052) 614-3120	中生涯学習センター	(052) 321-5511	(052) 321-5512
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
名東スポーツセンター	(052) 705-4948	(052) 705-4952	熱田生涯学習センター	(052) 671-7231	(052) 671-7232
千種生涯学習センター	(052) 722-9666	(052) 722-9696	港生涯学習センター	(052) 653-5171	(052) 653-5172
北生涯学習センター	(052) 981-3636	(052) 981-3590	南生涯学習センター	(052) 613-1310	(052) 613-1326
西生涯学習センター	(052) 532-1551	(052) 532-1552	名東生涯学習センター	(052) 703-2622	(052) 703-2732
中村生涯学習センター	(052) 471-8121	(052) 471-8122			

★他の指定管理者が管理するスポーツ施設★

	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
これらの施設で開催される教室事業	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
及び臨時休場等に	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
ついては、それぞ	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
れの施設までお問	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
合せください。	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			

★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・レセプションホール・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 スポーツプラザ	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)	日本ガイシホール屋根防水工事等のため
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



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4月1日 発行部数 3,950部