

「トリスports」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。



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。

ぜひこの機会にお求めください!

NESPA ストレッチング DVD1・2

家庭でできる簡単な運動やエアロビック・ダンス、座ってできるストレッチングや筋力アップなど、健康・体力づくりにもってこいのDVDを当協会が管理するスポーツ施設にて販売しています!

101分

NESPA ストレッチング DVD1



ストレッチング / やろマイ ホームエクササイズ
ダンベル チューブエクササイズ / エアロビック・ダンス
⊕ 特典映像「NESPA ストレッチング」15分

販売価格 1,500円 (税込)

37分

NESPA ストレッチング DVD2 腰かけエクササイズ



座ってストレッチング / 座って筋力アップ
座ってエアロ～ぽっかぽか体操～
⊕ 特典映像「NESPA ストレッチング」15分

販売価格 1,000円 (税込)

※詳しくは、当協会ホームページ「スポーツ事業ページ」(URL: <https://www.nespa.or.jp/sports/>) 及び下記、お問合せ先まで。
【お問合せ】(公財)名古屋市教育スポーツ協会 事業課 TEL: 052-614-7504 FAX: 052-614-7149

NESPA YouTube チャンネル

YouTube にて

▶ 動画配信中!

「家庭でできる簡単なストレッチング・運動あそび」などをYouTubeにて配信しています。

ぜひチャンネル登録をお願いします!!





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

- 1 インターネット (名古屋市電子申請サービス)
- 2 住復はがき (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。 ●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。
●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。) ●詳細については各施設へお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、記載の講座は中止となる場合があります。各施設へお問い合わせください。

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
	朝活!さわやかヨガ	30名	一般	14・28日	金	9時半~10時半	300円	3 9時から
	ビギナーヨガ	30名	一般	14・28日	金	10時45分~11時45分	300円	3 10時15分から
◆	週末リセットヨガストレッチ	30名	一般	14・28日	金	19時~20時	300円	3 18時半から
	ピラティスレッスントライム	50名	一般	4・11・18・25日	火	18時半~19時半	300円	3 18時から
	すっきり爽快エアロ	50名	一般	4・11・18・25日	火	19時45分~20時45分	300円	3 19時15分から
	己書講座	20名	一般	14日	金	10時半~11時半	200円	3 10時から
★	水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキング含む)	-	プール利用者	6・20日 13・27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	-		14・28日	金	10時~10時半	無料	3 自由参加
◆	知的障害者対象 バスケットボール教室※	-	小学生以上の知的障害児・者、自閉症の方	28日	金	18時半~19時半	無料	3 自由参加

※詳細は名古屋市障害者スポーツセンターへ

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
	ヨガレッスントライム	30名	中学生以上※	14・28日	金	19時10分~20時	300円	3 18時50分から
	ZUMBA®	50名	中学生以上※	6・13・20・27日	木	19時55分~20時55分	300円	3 19時35分から
◆	エアロビクスレッスントライム	60名	中学生以上	11・18・25日	火	9時半~10時半	300円	3 9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	11・18・25日	火	10時50分~11時50分	300円	3 10時半から
	スポーツ広場	60名	小学生以上※	8・22日	土	18時半~20時半	330円 (未就学児無料)	3 18時から
♪	春の文化教室『ゴスペル講座』	20名	中学生以上	7月12日	金	10時~11時45分	600円	1 26月18日(火)必着
★	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	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

※中学生以下は保護者同伴

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トライム1	50名	一般	5・12・19・26日	水	9時半~10時半	300円	3 9時15分から
	アクティブエアロレッスントライム1	40名	一般	5・12・19・26日	水	10時45分~11時45分	300円	3 10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)※	6・13・20・27日	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)※	6・13・20・27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	10・24日	月	9時15分~10時15分	350円	3 9時から
	スローエアロビク	30名	一般	10・24日	月	10時半~11時半	350円	3 10時15分から
	小学生スポーツ広場	10名	小学生	1日	土	10時40分~11時40分	330円	3 10時25分から
	稲永スポーツひろば	30名	小学生以上	1日	土	15時15分~17時45分	330円	3 15時から

※中学生は保護者同伴

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
	フィットネス・フラダンス レッスントライム	35名	一般	4・11・18・25日	火	18時20分~19時20分	300円	3 17時50分から
	ブラッシュアップ講座! 【ピンブローチ作り】	20名	一般	24日	月	10時~12時	500円※	4 5 6月1日(土)9時より
◆	エアロビクスレッスントライム (スタンダード)	35名	一般	5・12・19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トライム (ストレッチ)	40名	一般	5・12・19日	水	10時45分~11時45分	300円	3 10時15分から
	みんなでDanceMixレッスントライム	30名	一般	10・24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トライム	30名	一般	10・24日	月	19時45分~20時45分	300円	3 19時15分から
	アクアフィットレッスントライム	20名	一般	6・13・20・27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	5・12・19・26日	水	11時~12時	無料	3 10時半から

※別途材料費:1,000円

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 番号	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	夏休み子ども集中水泳教室 *1ヶ月定期券付き	40名	小学生	7月22・23・24・ 25・29・30・31日 8月19・20・21日	月~木	9時~10時	9,500円	127月1日(月)必着
♪	キッズ ダンスサマースクール (プレキッズ)	40名	年中・年長	7月11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12・19日	木	15時半~16時15分	3,300円	126月25日(火)必着
	キッズ ダンスサマースクール (キッズ)	40名	小学生	7月11・18・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12・19日	木	16時半~17時半	3,300円	126月25日(火)必着
	ベビーサイン体験会②	10組	6ヶ月~1歳半の赤 ちゃんとその保護者	7月12日	金	10時半~11時半	600円	126月26日(水)必着
	ハンドマッサージ② ~手のツボをおぼえましょう!~	15名	一般	7月26日	金	10時半~11時半	2,000円	456月28日(金)10時から 先着受付
	リラクソヨガ	20名	一般	3・10・17・24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	3・10・17・24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	4・11・18・25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	4・11・18・25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	4・11・18・25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	5・12・19・26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	5・12・19・26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	6・13・20・27日	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	6・13・20・27日	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	6・13・20・27日	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	6・13・20・27日	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	3・10・17・24日	月	19時~20時	300円	318時40分から
	エアロダンスレズンタイム	50名	一般	4・11・18・25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	6・13・20・27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※	5・12日	水	18時半~20時半	340円	318時15分から

※ただし、小学生は保護者の同伴が必要です。

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 番号	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	ジュニアフットサル教室Ⅱ	30名	小学生	6月24日・7月8・ 22日・8月26日・ 9月9日	月	18時半~19時半	2,500円	16月5日(水)必着
♪	マンデーフットサル教室Ⅱ	30名	一般	6月24日・7月8・ 22日・8月26日・ 9月9日	月	19時45分~20時45分	2,500円	16月5日(水)必着
	名古屋ダイヤモンドドルフィンズ のバスケットボールクリニック	50名	小学生	7月13日	土	10時~12時	500円	16月19日(水)必着
	ZUMBA®レズンタイム	30名	一般	11・25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 レズンタイム	30名	一般	11・25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 レズンタイム	30名	一般	5・19日	水	18時半~19時半	300円/回	318時から
	ナイトヨガレズンタイム	30名	一般	5・19日	水	19時45分~20時45分	300円/回	319時15分から
	フライデースポーツ広場	50名	中学生以上	7・21日	金	18時~20時	330円/回	317時半から
	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	10・24日	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	10・24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	10・24日	月	10時~11時半	無料	39時半から
★	アクアエクササイズレズン タイム	25名	一般	13・27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 レズンタイム	15名	一般	13・20・27日	木	18時半~19時半	640円/回	318時から

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 番号	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ズンタイム	30名	一般	4・11・18・25日	火	9時15分~10時15分	300円	39時から
◆	ビギナーエアロレズンタイム	30名	一般	4・11・18・25日	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 レズンタイム	30名	一般	7・21日	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ズンタイム	30名	一般	7・21日	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)	—	プール利用者	4・11・18・25日 6・13・20・27日	火 木	13時~14時 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
◆	ソフトエアロレススタイム	60名	中学生以上	7・14・21・28日	金	9時15分～10時15分	300円	③9時から
◆	市民スポーツ祭 めざせ区対抗優勝！大人のバドミントン	30名	一般	4・11・18・25日	火	19時20分～20時50分	500円	③19時5分から
◆	勝つぞ市民スポーツ祭！区卓球広場	30名	小学生以上	15日	土	12時45分～14時45分	340円	③12時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	プール利用者	5・12・19・26日	水	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	3・10・17日	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	3・10・17日	月	15時20分～16時20分	400円	③15時から
◆	ZUMBA®	35名	一般	3・10・17日	月	18時～19時	400円	③17時40分から
◆	ZUMBA®	35名	一般	3・10・17日	月	19時20分～20時20分	400円	③19時から
♪	ランニングライフ・スタート2	20名	一般	7月8日～11月18日	月	17時半～18時半	4,500円	④6月10日(月)10時から
◆	気の流れを整える！ヨガフロー	35名	一般	7・14・21・28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	6月17日・ 7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)	④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・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)～休館終期は改めてお知らせします	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
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
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
露橋スポーツセンター	屋内プール：令和6年6月19日(水)～6月21日(金)	プール水抜き清掃のため
北スポーツセンター	屋内プール：令和6年6月19日(水)～6月21日(金)	
中村スポーツセンター	屋内プール：令和6年7月1日(月)～7月3日(水)	
中スポーツセンター	屋内プール：令和6年6月3日(月)～6月7日(金)	

■ ■ ■ 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
日本ガイシホール	(052)614-3111	(052)614-3120	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	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

なごやアスリート 応援基金

みんなで育てよう！
名古屋のアスリート

寄附金を募集します！

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			

