



**運動
始めませんか?**

ご家族、お友達同士でも、仕事帰りにお一人でも、

プール・トレーニング室で Let's exercise!

楽しく身体を動かしましょう!



教室や
レッスンも
開催して
います!

運動しやすい季節になりました。プール・トレーニング室で気持ちの良い汗をかいて、健康づくり、体力づくりに励みませんか!? 仲間づくりにもぜひお越しください! お気軽にご利用いただける1回券やお得な回数券・定期券も販売中。ぜひご利用ください!

※詳細は各施設へ直接お問い合わせください。

(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。
(<https://www.nespa.or.jp/lesson/>)

<当協会が管理する市内プール・トレーニング室> ※その他の休場予定につきましては4ページ「臨時休場のお知らせ」をご確認ください。

日本ガイシ スポーツプラザ ※(25m温水プール・トレーニング室休場期間：令和6年4月1日～令和8年1月31日)

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 (トレーニング室のみ) ※(全館休場期間：令和7年4月1日～令和8年4月30日)

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・中スポーツセンター

南陽プール・富田北プール (プールのみ)・黒川スポーツトレーニングセンター (トレーニング室のみ)

YouTube NESPAチャンネルにて プール・トレーニング室の動画を公開中!



YouTube
NESPA
チャンネルは
こちら!



▶初めて温水プールをご利用になる方へ



▶お仕事帰りや休日のリフレッシュに! トレーニング室へ行こう!



▶赤ちゃんを連れて温水プールへ行こう!



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 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。

日本ガイシアリーナ 南区東又兵卫町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
♪	水中フォーム撮影会	40名	小学生以上※1	6月14日	土	15時半～17時半	1,500円	1235月29日(木)必着
◆	競泳プールの初泳ぎ!	-	100m以上の泳力のある小学生以上※2	6日	火祝	13時～17時	大人700円 小人300円 高齢者200円	3
★	水泳ワンポイントアドバイス	-	小学生以上	9・23日	金	14時半～16時	無料	3自由参加(入場料は必要)

※1 小学生と許可証を待たない中学生1人につき100m以上泳げる保護者1人同伴(要水着着用・要入場料)

※2 小学生と許可証を持たない中学生1人につき100m以上泳げる保護者1人の同伴入場が必要(要水着着用・要入場料)

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	9・23日	金	9時半～10時半	300円	39時から
	ビギナーヨガ	30名	一般	9・23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	9・23日	金	19時～20時	300円	318時半から
◆	ピラティスレスタタイム	50名	一般	13・20・27日	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	13・20・27日	火	19時45分～20時45分	300円	319時15分から
	親子であそぼ	10組	未就園児と保護者	23日	金	10時～11時	500円	39時半から
	けん玉教室	20名	小学生以上	9・23日	金	17時半～18時半	400円	317時から
	ポッチャ体験	15名	一般	17日	土	9時半～10時	無料	3自由参加
★	水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキング含む)	-	プール利用者	1・15・29日	木	11時～12時	無料	3自由参加
	朝のいきいき体操	-		8・22日	木	15時～16時	無料	3自由参加
	楽しく体力づくり	20名	小学1～3年生	9・23日	金	16時～17時	無料	3自由参加
◆	知的障害者対象バスケットボール教室	20名	小学生以上の知的障害児・者、自閉症の方	23日	金	18時～19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
♪	初夏のヘアアレンジセミナー	20名	一般	6月13日	金	10時～11時45分	600円	125月20日(火)必着
	スポーツ広場	60名	一般	24日	土	18時半～20時半	330円	318時10分から
	ヨガレスタタイム	30名	中学生以上※1	23日	金	19時10分～20時	300円	318時50分から
◆	エアロビクスレスタタイム	60名	中学生以上※2	20・27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&フレッシュビクス	40名	中学生以上※2	20・27日	火	10時50分～11時50分	300円	310時半から
	ZUMBA®	50名	中学生以上※1	1・8・15・22・29日	木	19時55分～20時55分	300円	319時35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)	5名	プール利用者	7・21・28日	水	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 ※2 中学生は学校休業日に限る

中村スポーツセンター 中川区中村町字待屋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・フラダンスレスタタイム	35名	一般	13・20・27日	火	18時20分～19時20分	300円	317時50分から
	ブラッシュアップ講座!梅雨も楽しく～楽描き書道	20名	一般	26日	月	10時～12時	500円※	455月1日(木)9時から
	エアロビクスレスタタイム(スタンダード)	35名	一般	7・14・21・28日	水	9時半～10時半	300円	39時から
◆	エアロビクスレスタタイム(ストレッチ)	40名	一般	7・14・21・28日	水	10時45分～11時45分	300円	310時15分から
	みんなでDanceMixレスタタイム	30名	一般	12・26日	月	18時半～19時半	300円	318時から
	ボディメンテナンスレスタタイム	30名	一般	12・26日	月	19時45分～20時45分	300円	319時15分から
	水中エアロビクス	20名	一般	8・15・22・29日	木	19時～20時	640円	318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	7・14・21・28日	水	13時～14時	無料	312時半から。定員を超えた場合は抽選

※別途材料費:500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② ～手から全身を癒す～	20名	一般	6月27日	金	10時半～12時	2,500円 材料費込	45月23日(金)10時から 先着受付
	フラダンス(ブルメリア)	24名	一般女性	13・20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)	24名	一般女性	13・20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	13・20・27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	7・14・21・28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	7・14・21・28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	1・8・15・22・29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	1・8・15・22・29日	木	13時50分～14時50分	400円	313時半から
◆	ZUMBA®(18時30分の部)	25名	一般	1・8・15・22・29日	木	18時半～19時半	400円	318時10分から
	ZUMBA®(19時45分の部)	25名	一般	1・8・15・22・29日	木	19時45分～20時45分	400円	319時25分から
	リラックスヨガ	25名	一般	12・19・26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	12・19・26日	月	10時45分～11時45分	400円	310時25分から
	ダイエットダンス& ヨガ・ピラティス	40名	一般	12・19・26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	13・20・27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	1・8・15・22・29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※	7・14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。

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			
講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法	
	ZUMBA®(9時10分開始)	50名	一般	12・26日	月	9時10分～10時	400円	38時50分から
	ZUMBA®(10時15分開始)	50名	一般	12・26日	月	10時15分～11時05分	400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
	のびらく健康「棒びくす®」	30名	一般	12・26日	月	10時半～11時45分	400円	310時10分から
	フラダンス	30名	一般	12・26日	月	13時45分～14時45分	400円	313時25分から
◆	卓球広場	40名	一般	12・26日	月	12時半～14時半	300円	312時10分から
	Let'sボディメイク	50名	中学生以上	12・26日	月	19時20分～20時20分	400円	319時から
	初中級エアロビクス レズンタイム	50名	中学生以上	7・21日	水	18時50分～19時45分	300円	318時半から
	水曜ナイトヨガ	50名	中学生以上	7・21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	50名	中学生以上	10・17・24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	2・9・16・23・30日	金	19時～20時	660円	318時40分から

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			
講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法	
	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	12・26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	12・26日	月	10時～12時	無料	39時半から
	いきいきシニアサロン	20名	高齢者	12・26日	月	10時～11時半	無料	39時半から
◆	ZUMBA® GOLDレズンタイム	30名	一般	13・27日	火	18時半～19時半	300円/回	318時から
	ZUMBA® レズンタイム	30名	一般	13・27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	7・21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	7・21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	2・16・30日	金	18時半～20時半	330円/回	318時から
★	アクアエクササイズ レズンタイム	25名	一般	1・15・29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	8・15・22・29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			
講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法	
	THE SLOW®リンパドレナー ジュレズンタイム	30名	一般	12・19・26日	月	10時45分～11時45分	350円/回	310時半から
◆	朝のさわやかヨガレズンタイム	30名	一般	13・20・27日	火	9時15分～10時15分	350円/回	39時から
	ピギナーエアロレズンタイム	30名	一般		火	10時半～11時半	350円/回	310時15分から
	やさしいエアロレズンタイム	30名	一般	2・16日	金	9時半～10時半	350円/回	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		金	10時45分～11時45分	350円/回	310時半から
★	50mプールでタイムに挑戦	各10名	プール利用者	18日	日	11時・13時・15時	無料	3自由参加
♪	プロギング体験をしよう!	10名	一般	17日	土	10時～12時	無料	45先着順

<富田北プール臨時休場のお知らせ>
 富田工場からの熱源供給停止に伴い、富田北プール（屋内プールのみ）臨時休場させていただきます。
 休場期間：令和7年4月19日（土）～5月末（予定）再開時期が前後する可能性があります。
 臨時休場期間中は、屋内プールでの講座教室は中止となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

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
◆	エアロレススタイム	50名	中学生以上	2・9・16・23・30日	金	9時15分～10時15分	300円	3 9時から
	ズンパレススタイム	40名	中学生以上	2・9・16・23・30日	金	10時45分～11時45分	300円	3 10時半から
	大人のバドミントン	30名	一般	13・20・27日	火	19時20分～20時50分	500円	3 19時5分から
	区卓球広場	30名	小学生以上	17日	土	12時45分～14時15分	340円	3 12時半から
★	幼児用プールでプカプカあ・そ・ぼ!	30名	プール利用者	19日	月	10時半～11時半	無料	3 自由参加
	水泳ワンポイントアドバイス	—	プール利用者	7・14・21・28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
◆	かんたんエアロ&トレーニング	20名	一般	12・19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	35名	一般	12・19日	月	15時20分～16時20分	400円	3 15時から
	ZUMBA®	35名	一般	12・19日	月	18時～19時	400円	3 17時40分から
	ZUMBA®	35名	一般	12・19日	月	19時20分～20時20分	400円	3 19時から
♪	ポールde体幹トレーニング2	20名	一般	6月2日～7月14日	月	13時～14時	2,500円	4 5月11日(日)10時から
	基礎からのポールウォーキング2	20名	一般	6月2日～7月14日	月	14時10分～15時10分	2,500円	4 5月11日(日)10時から
	華麗にスローなステップ運動2	20名	一般(女性)	6月2日～7月14日	月	16時20分～17時20分	2,500円	4 5月11日(日)10時から
	目標別・サーキットトレーニング2	20名	一般	6月2日～7月14日	月	18時40分～19時40分	2,500円	4 5月11日(日)10時から
	姿勢改善ウォーキング講座2	20名	一般	6月2日～7月14日	月	19時50分～20時50分	2,500円	4 5月11日(日)10時から
♪	気の流れを整える!ヨガフロー	35名	一般	9・16・23・30日	金	9時40分～10時40分	300円	3 9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	5月19日・ 6月2・9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)～令和8年1月31日(土)	日本ガイシホール屋根防水工事等のため
稲永スポーツセンター	全館：令和7年4月1日(火)～令和8年4月30日(木)	リニューアル改修工事等のため
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
日本ガイシアリーナ	50m温水プール：令和7年6月2日(月)～6月4日(水)	プール水抜き清掃のため
中スポーツセンター	屋内プール：令和7年6月2日(月)～6月4日(水)	
北スポーツセンター	屋内プール：令和7年6月18日(水)～6月20日(金)	
中村スポーツセンター	屋内プール：令和7年6月16日(月)～6月18日(水)	
南陽プール	屋内プール：令和7年5月7日(水)～5月9日(金)	
枇杷島スポーツセンター	屋内プール：令和7年5月14日(水)～5月16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	瑞穂生涯学習センター	(052)871-2255	(052)871-2256
稲永スポーツセンター	(052)384-0300	(052)384-0303	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			

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 ● ● ●

	施設名	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
※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。	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	テラスボ鶴舞	(052)745-8545	(052)745-1780
	千種スポーツセンター	(052)782-0700	(052)782-6700			

