



(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 Education and SPorts Associationの頭文字をとったもので、「ネスパ」といいます。

「トリスポーツ」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

2025 11 | NO.234

NESPA情報



Sport in Life



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」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。

日本ガイシ
アリーナ

みなさま
お待ちかねの

アイスリンク オープン!!

「日本ガイシアリーナ アイスリンク」が11月1日(土)にオープンします。今年も盛りだくさんのイベントをご用意して、みなさまのご来場をお待ちしています。

お得感いっぱい! お値打ちなイベントを開催します。

イベント名	内容	開催日時	受講料等
スケートワンポイントレッスン	参加費無料、事前申込なしで簡単なスケートのレッスンを受けてみよう!	11月2日(日)、12月7日(日)・20日(土)、1月17日(土)、 2月7日(土)、3月8日(日)・29日(日) 13:00~13:50(1部)、14:00~14:50(2部)	自由参加 入場料・貸靴代必要 小学生以上対象
アイスホッケー体験会	スケートがはじめての方でも大丈夫! 滑り方のレクチャーはもちろん、スティックを持ってバックを打つ体験ができます。	①11月23日(日・祝)、1月12日(月・祝) 2月11日(水・祝) 14:00~15:00 ②12月7日(日) 15:30~16:30 ③3月8日(日) 10:30~11:30	自由参加 入場料・貸靴代必要 小学生以上対象
プロのインストラクターによる キッズフィギュアスケートレッスン	スケート初心者のお子様から、もっとうまく滑れるようになりたいお子様まで、レベルに応じてプロフィギュアインストラクターによる指導を受講料無料で受けることができます。	11月5日・19日、12月3日・17日、1月7日・21日、 2月4日・18日、3月4日・18日 全て水曜日 17:00~18:00	自由参加 入場料・貸靴代必要 年長~小学生4年生対象
おやこふれあいスケート合宿	おやこでスケート教室を受けて、ガイシアリーナにお泊りしてみよう!	3月7日(土)15:00~3月8日(日)12:00	大人 6,700円 小人 4,900円 貸靴代必要
氷上のアスリートがやってくる! スケートの日	お値打ちな参加料金で楽しめます。レッスンや模範滑走もあるよ。	2月1日(日)10:00~18:00	大人 1,000円 高齢者 300円 小人 500円 貸靴代必要
ポイントカードキャンペーン	来場1回で1ポイント。3ポイント貯めると招待券がもらえるよ!	3月31日(火)まで	自由参加 入場料・貸靴代必要
貸靴無料券配布キャンペーン	個人利用料(1回券)購入で、次回以降使える貸靴無料券1枚進呈!	アイスリンクオープン期間中	-

開場期間

開場時間

令和7年11月1日(土)~令和8年3月31日(火)

平日10:00~20:30・日祝休日10:00~18:00

休場日

毎週月曜日(祝休日の場合は開場)及び12月29日~1月3日
※休場日以外にも大会等専用利用でご利用できない日時があります。

利用料

(個人利用)

大人 1,400円 高齢者 400円 小人 700円

※お得な回数券(11枚つづり)もあります。 ※貸靴代(1足500円)は別途必要です。
※名古屋市在住の65歳以上の方は、敬老手帳、運転免許証等の提示により高齢者料金となります。
※幼児1名につき保護者1名の付き添い滑走が必要です。 ※手袋をご持参ください。

ご利用方法等、詳しくは、日本ガイシアリーナ(2ページ参照)までお問い合わせください。TEL (052)614-6211 FAX (052)614-6215

おでかけの際は、市バス・地下鉄などの公共交通機関をご利用ください。



名古屋市教育局スポーツ協会

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です。
 ●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		南区東又兵衛町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
◆	プロのインストラクターによるキッズフィギュアスケートレッスン	先着20名	年長～小学4年生	5・19日	水	17時～18時	無料	③自由参加（入場料・貸靴代は必要）
	スケートワンポイントレッスン	先着各40名	小学生以上	2日	日	13時～13時50分・14時～14時50分	無料	③自由参加（入場料・貸靴代は必要）
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	小学生以上	14・28日	金	14時半～16時	無料	③自由参加（入場料は必要）

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	③9時から
	ビギナーヨガレスタタイム	30名	一般	14・28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	14・28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	4・11・18・25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	4・11・18・25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	未就学児と保護者	28日	金	10時～11時	500円	③9時半から
	朝のいきいき体操	—	プール利用者	14・28日	金	10時～10時半	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）	—		6・20日 13・27日	木	11時～12時 15時～16時	無料	③自由参加
◆	折り紙広場	20名	一般	14日	金	10時半～11時半	200円	③10時から先着順
	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	28日	金	18時～19時半	無料	③自由参加

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
◆	ノルディックウォーキング体験会	15名	一般	28日	金	10時～11時半	500円	①②11月22日(土)必着
	フラダンス(ブルメリア)	24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)	24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)	25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)	25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
	リラックスヨガ	25名	一般	10・17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	10・17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	10・17日	月	19時～20時	300円	③18時40分から
	エアロダンスレスタタイム	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
	エアロピクスレスタタイム	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。

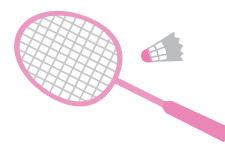
中村スポーツセンター		中村区中村町字待屋43番1号			TEL(052)413-8021		FAX(052)413-8023	
講座マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	やさしいエアロ	35名	一般	4・11・18日	火	18時20分～19時20分	300円/回	③17時50分から受付開始
	エアロピクス(スタンダード)	35名	中学生以上	5・12・19・26日	水	9時半～10時半	300円/回	③9時から受付開始
	エアロピクス(ストレッチ)	40名	中学生以上	5・12・19・26日	水	10時45分～11時45分	300円/回	③10時15分から受付開始
	みんなでDanceMix	30名	中学生以上	10日	月	18時半～19時半	300円/回	③18時から受付開始
	ボディーメンテナンス	30名	中学生以上	10日	月	19時45分～20時45分	300円/回	③19時15分から受付開始
	椅子に座ったままできるストレッチ&トレーニング講座	35名	一般	14・21・28日	金	13時～14時	300円/回	③12時半から受付開始
	スポーツ広場②(ボッチャ体験)	30名	一般	14・21・28日	金	14時10分～14時50分	無料	③13時40分から受付開始

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
◆	ヨガレスタタイム	30名	中学生以上※1	28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	11・18・25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	11・18・25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	20・27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	5・12・19・26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。
♪	姿勢・体幹づくり	36名	一般	11月28日・12月26日・ 1月9日・2月27日	金	9時半～10時半	1,320円	1211月4日(火)必着
	棒びくす	40名	一般	11月28日・12月26日・ 1月9日・2月27日	金	10時45分～11時45分	1,320円	1211月4日(火)必着
	免許返納キャンペーン ZUNBA®	40名	一般	11月28日・12月26日・ 1月9日・2月27日	金	13時～14時	1,320円 免許返納者は無料	1211月4日(火)必着
	冬休み親子講座 ～しめ縄・ペーパークラフト～	15組	4歳～小学生と その保護者	12月26日	金	10時～11時45分	600円＋ 材料費700円	1212月2日(火)必着

※1 中学生は保護者同伴 ※2 中学生は学校休業日に限る

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
◆	第17回すくすくメイト 子育てふれあい広場	800名	0～3歳までの未就園の親子 プレママ・プレパパ	14日	金	9時半～11時半	無料	3
♪	水中エクササイズ&ウォーキング	20名	一般	12月4日～3月19日	木	10時半～12時	6,400円	1 2 11月12日(水)必着
	クロール完全マスター!	15名	一般	12月3日～3月18日	水	13時15分～14時45分	5,940円	1 2 11月12日(水)必着
	めざせ! スイム大好きⅢ(火)	30名	小学生	12月2日～3月17日	火	16時～17時	6,000円	1 2 11月12日(水)必着
	めざせ! スイム大好きⅢ(金)	30名	小学生	12月5日～3月13日	金	16時～17時	5,400円	1 2 11月12日(水)必着
★	親子ワンポイントアドバイス	10組	親子	6・13日	木	10時半～11時	プール利用料	3
	水泳ワンポイントアドバイス	20名	一般	6・13日	木	11時5分～12時	プール利用料	3
	♪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	7・14・21・28日	金	19時～20時	660円	3 18時40分から
	みんなのスポーツ(バドミントン・卓球・モルック・ポッチャ)	70名	一般	21日	金	9時半～11時半	300円	3 9時10分から
◆	ファミリー自然ウォーク&ボラン ティアパトロールIN猪高緑地	70名	一般	12月6日	土	9時半～12時半	無料	4 5
	スポーツ実践講座 「運動で楽しく健康づくり」	20名	高齢者	12月3・10日	水	13時～14時半	1,000円	4 5
	ZUMBA®(9時10分開始)	50名	一般	10日	月	9時10分～10時	400円	3 8時50分から
	ZUMBA®(10時15分開始)	50名	一般	10日	月	10時15分～11時05分	400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	10日	月	10時半～11時45分	400円	3 10時10分から※ ZUMBA9時10分開始の部と セットの方は8時50分から
	フラダンス	30名	一般	10日	月	13時45分～14時45分	400円	3 13時25分から
	卓球広場	40名	一般	10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	10日	月	19時20分～20時20分	400円	3 19時から
	初中級エアロビクス レッスнтайм	50名	中学生以上	5・19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	50名	中学生以上	5・19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йм	50名	中学生以上	8・15・29日	土	19時～20時15分	300円	3 18時40分から

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	10・17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	10・17日	月	15時20分～16時20分	400円	3 15時から
	ZUMBA®	35名	一般	10・17日	月	18時～19時	400円	3 17時40分から
	ZUMBA®	35名	一般	10・17日	月	19時20分～20時20分	400円	3 19時から
◆ ♪	パーソナルトレーニング	1名 または 2名(ペア)	一般	11月17日・ 12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
	シニア世代のための健康体力 づくり講座	25名	一般	12月4日	木	9時半～11時半	310円	4 5 11月11日(火) 9時から
◆	やさしい！バレトン	30名	一般	6・13日	木	9時40分～10時40分	300円	3 9時20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 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
♪	フレイル予防教室	30名	一般	第1回目:11月28日 第2回目:12月5日	金	第1回目:11時~12時 第2回目:13時半~14時半	1,000円	111月5日(水)必着
	名古屋オーシャンズの フットサルクリニック	50名	小学生	30日	日	10時~12時	500円	111月5日(水)必着
◆	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	10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	10日	月	10時~11時半	無料	39時半から
	ZUMBA® GOLD レスタタイム	30名	一般	11・25日	火	18時半~19時半	300円/回	318時から
	ZUMBA® レスタタイム	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 レスタタイム	30名	一般	5・19日	水	18時半~19時半	300円/回	318時から
	ナイトヨガレスタタイム	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	14・28日	金	18時半~20時半	330円/回	318時から
★	アクアエクササイズ レスタタイム	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 レスタタイム	15名	一般	6・13日	木	18時半~19時半	640円/回	318時から
♪	冬のこどもマジック教室 (午前の部)	30名	小学生	11月29日・12月6日	土	10時半~12時半	1,000円	1211月14日(金)必着
	冬のこどもマジック教室 (午後の部)	30名	小学生	11月29日・12月6日	土	14時半~16時半	1,000円	1211月14日(金)必着

臨時休場のお知らせ

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
南陽プール	全館: 令和7年9月1日(月)~令和8年3月31日(火)	便所等改修工事、非常用発電機取替工事のため
中村スポーツセンター	屋内プール: 令和7年11月1日(土)~令和8年3月31日(火)	ろ過設備改修工事等のため
	全館: 令和7年12月1日(月)~令和8年3月31日(火)	受変電設備取替工事等のため
北スポーツセンター	全館: 令和7年12月1日(月)~令和8年3月31日(火)	受変電設備取替工事等のため
富田北プール	全館: 令和7年10月1日(水)~令和7年11月30日(日)	屋根防水改修工事のため



■ ■ ■ 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
日本ガイシホール	(052)614-3111	(052)614-3120	中村生涯学習センター	(052)471-8121	(052)471-8122
稲永スポーツセンター	(052)384-0300	(052)384-0303	瑞穂生涯学習センター	(052)871-2255	(052)871-2256
南陽プール	(052)303-2015	(052)303-2016	熱田生涯学習センター	(052)671-7231	(052)671-7232
富田北プール	(052)431-8991	(052)431-1466	港生涯学習センター	(052)653-5171	(052)653-5172
千種生涯学習センター	(052)722-9666	(052)722-9696	南生涯学習センター	(052)613-1310	(052)613-1326
北生涯学習センター	(052)981-3636	(052)981-3590	名東生涯学習センター	(052)703-2622	(052)703-2732
西生涯学習センター	(052)532-1551	(052)532-1552			

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



「MOVE ON 2026」は、愛知県・名古屋市がアジア・アジアパラ競技大会を契機に地域の取り組みを応援するために制作したロゴマークです。