



令和
8年度

第1期定期スポーツ教室

参加者
募集!

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たいかですか。(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。

【URL】 <https://www.nespa.or.jp/lesson/>

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。



皆様のご参加をお待ちしております。



はじめましょう!トレーニング!!

プール・トレーニング室をご利用ください!!

新しい季節になりました。気持ちも新たに、プール・トレーニング室で元気に身体を動かし、健康増進や体力向上に励みませんか?仲間づくりにもぜひお越しください

水泳ワンポイントアドバイスやトレーニング室ショートプログラムなどのレッスンも開催しています!

ご家族、お友達同士でも、

仕事帰りにお一人でもどうぞ!



楽しく汗をかいて、
健康な毎日をご過ごしましょう!

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!

<当協会が管理する市内プール・トレーニング室>

NGKスポーツプラザ (日本ガイシスポーツプラザは令和8年4月1日よりNGKスポーツプラザへ名称変更しています)
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)・
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)



※工事等による臨時休場やアジア・アジアパラ競技大会による利用休止となる期間がありますので、15ページのお知らせをご確認ください。

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。
 ●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。

クロコくんホール※ 南区東又兵衛町5丁目1番地の16号 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	—	プール利用者	1・8・15・22日	水	10時半～11時半	無料	3自由参加(入場料は必要)
♪	〈心をいやす〉 パステルアート教室	15名	一般	6月17日	水	13時半～16時	1,500円	124月21日(火)から
	やすらぎの時間 ナイトヨガ	150名	中学生以上	5月23日	土	19時～20時半	330円	124月21日(火)から先着順

※日本ガイシホールは令和8年4月1日より、クロコくんホールへ名称変更しています。

クロコくんアリーナ※ 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
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	小学生以上	10・24日	金	14時半～16時	無料	3自由参加(入場料は必要)

※日本ガイシアリーナは令和8年4月1日より、クロコくんアリーナへ名称変更しています。

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
♪	小学生水泳一土(全9回)	30名	小学生	5月16日～7月11日	土	9時～10時	7,200円	124月15日(水)必着
	朝活!さわやかヨガ	30名	一般	10・24日	金	9時半～10時半	300円	39時から
	ビギナーヨガ	30名	一般	10・24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	10・24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	7・14・21・28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	7・14・21・28日	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8日～7月24日	金	9時45分～11時45分	3,000円	124月15日(水)必着
◆	親子であそぼ	10組	未就園児と保護者	24日	金	10時～11時	500円	45先着順
	己書講座	20名	一般	10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 (水中ウォーキング含む)	—	プール利用者	2・16・30日	木	11時～12時	無料	3自由参加
				9・23日		15時～16時		
	朝のいきいき体操	—		10・24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
◆	エアロビクスレッスンタイム	60名	中学生以上※1	14・21・28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※1	14・21・28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※2	2・16・23・30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	1・8・15・22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。
♪	初めての合気道教室 ①親子護身術 ②子どもと女性のための護身術	各40名	一般 小中学生 幼児	5月23日	土	①10時半～11時半 ②13時～14時半	一般330円 小中学生230円 幼児無料	124月27日(月)必着
	ネスパスポーツスクール幼児	25名	年中・年長	5月22日～2月26日	金	16時半～17時20分	7,000円	124月27日(月)必着
	ネスパスポーツスクール小学生	25名	小学1・2年生	5月22日～2月26日	金	17時半～18時半	7,000円	124月27日(月)必着

※1 中学生は学校休業日に限る ※2 中学生は保護者同伴

千種生涯学習センター 千種区振甫町3-34 TEL(052)722-9666 FAX(052)722-9696

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
♪	【千種区役所共催】 ポッチャを体験しよう!	30名	どなたでも	5月9日	土	10時～12時	無料	124月17日(金)必着
	【千種区役所共催】 初心者のための俳句教室	10名	一般(上達したい 意欲のある方)	5月10日・6月14日・ 7月12日・8月9日	日	10時～12時	2,000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 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
	アロマ美人講座①	20名	一般	24日	金	10時半～11時半	2,500円 材料費込	454月1日(水)10時から 先着受付
♪	「ハンドリフレクソロジー」 講座①	20名	一般	5月22日	金	10時半～12時	2,500円 材料費込	454月24日(金)10時から 先着受付
	おててで話そ！ ～親子ベビーサインあそび～①	10組	6ヶ月から1歳 6ヶ月のお子 様と保護者	5月8日	金	10時半～11時半	600円	124月22日(水)必着
	フラダンス(ブルメリア)	24名	一般女性	7・14・21・28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	7・14・21・28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	7・14・21・28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	20名	一般	8・15・22日	水	9時半～10時半	400円	39時10分から
	姿勢改善エクササイズ	20名	一般	8・15・22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	9・16・23・30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	9・16・23・30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	9・16・23・30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	9・16・23・30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	6・13・20・27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	6・13・20・27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	6・13・20・27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	7・14・21・28日	火	10時45分～11時45分	300円	310時25分から
	エアロビクスレスタタイム	50名	一般	9・16・23・30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※	8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
	幼児運動教室(全14回)	40名	年少・年中各10名 年長20名	5月11日～2月22日	月	15時40分～16時半	9,800円	124月19日(日)必着
	子どもトータルスポーツ教室 (全14回)	40名	小学1～4年生	5月11日～2月22日	月	16時35分～17時45分	9,800円	124月19日(日)必着
♪	サタデー子どもスイミング (レベルアップコース)(全25回)	30名	小学生 (1～6年生)	5月16日～2月27日	土	9時～10時	18,750円	124月19日(日)必着
	ゆったりヨガ(全14回)	60名	一般	5月11日～2月22日	月	9時20分～10時40分	7,000円	124月19日(日)必着
	乳児親子教室ひよこ(全14回)	25組	2～12カ月児 とその保護者	5月11日～2月22日	月	10時50分～11時50分	9,240円	124月19日(日)必着
	ストレス解消！月曜からワー クアウト！！(全12回)	30名	一般	5月11日～2月22日	月	19時半～20時半	4,800円	124月19日(日)必着
◆	スポーツ広場① (ボッチャ体験)	30名	一般 (ユニバー サルスポ ーツ)	28日	火	13時45分～14時45分	無料	313時15分から受付開始
	エアロビクスレスタタイム (スタンダード)	35名	一般	8・15・22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	8・15・22日	水	10時45分～11時45分	300円	310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	1・8・15・22日	水	13時～14時	無料	312時半から (定員を超えた場合は抽選)

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
◆	エアロレスタタイム	50名	一般	17・24日	金	9時半～10時半	300円	39時15分から
	ピラティスレスタタイム	40名	一般	17・24日	金	10時45分～11時45分	300円	310時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	プール利用者	8・15・22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
♪	北区志賀の里史跡を ボール de プロギング！	20名	一般	5月18日	月	13時～15時半	300円	454月11日(土)9時から

名東スポーツセンター

名東区猪高町大字高針字勢子坊3072-12 TEL(052)7052-4948 FAX(052)705-4952

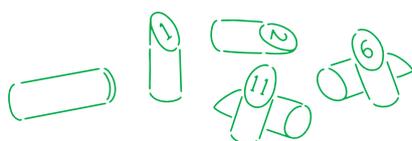
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	バウンドテニス(全6回)	30名	一般	5月11日~7月27日	月	9時半~11時半	3,000円	124月21日(火)必着
	親子deヨガ1(全7回)	20組	1歳児~未就 園児と保護者	5月11日~8月10日	月	9時~10時	3,850円	
	キッズダンス I (年中・年長) (全7回)	20名	年中・年長	5月11日~8月10日	月	16時45分~17時45分	2,800円	
	キッズダンス I (小学生) (全7回)	20名	小学生	5月11日~8月10日	月	18時~19時	2,800円	
	チャレンジ! パルクールファイブ1 (小学1年生~3年生)(全5回)	25名	小学1年生~ 3年生	5月11日~7月13日	月	15時半~16時半	10,000円	
	チャレンジ! パルクールファイブ1 (小学4年生~6年生)(全5回)	25名	小学4年生~ 6年生	5月11日~7月13日	月	16時45分~17時45分	10,000円	
	名東の日事業「体力測定会」	50名	来館者	5月9日	土	10時~14時半	無料	3
♪	いたかの森 ノルディック ウォーキング	20名	一般	5月11日	月	13時~14時半	500円	454月10日(金)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	10・17・24日	金	19時~20時	660円	318時40分から
	初中級エアロビクスレスス ンタイム	50名	中学生以上	8・15・22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	8・15・22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 スンタイムとセットの方 は18時半から
	ナイトヨガ☆リラクスタ イム	50名	中学生以上	11・18・25日	土	19時~20時15分	300円	318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	17・24日	金	9時半~11時半	300円	39時10分から
◆	ZUMBA®(9時10分開始)	50名	一般	13・27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	13・27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	13・27日	月	10時半~11時45分	400円	310時10分から
	初めてのフラダンス	30名	一般	13・27日	月	12時半~13時半	400円	312時10分から
	フラダンス	30名	一般	13・27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	13・27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	13・27日	月	19時20分~20時20分	400円	319時から

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
	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	13・27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	13・27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	13・27日	月	10時~11時半	無料	39時半から
◆	ZUMBA®GOLD レスンタイム	40名	一般	7・14・21・28日	火	18時半~19時半	300円/回	318時から
	ZUMBA®レスンタイム	40名	一般	7・14・21・28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 レスンタイム	40名	一般	8・15・22日	水	18時半~19時半	300円/回	318時から
	ナイトヨガレスンタイム	40名	一般	8・15・22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	3・10・17・24日	金	18時半~20時半	330円/回	318時から
★	アクアエクササイズ レスンタイム	25名	一般	9・16・23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 レスンタイム	15名	一般	9・16・23・30日	木	18時半~19時半	640円/回	318時から



講座 マージ	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	ピラティスレッスнтаイム	30名	一般	6・13・20・27日	月	13時～14時	350円/回	■12時45分から
	やさしいエアロレッスнтаイム	30名	一般	17日	金	9時半～10時半	350円/回	■9時15分から
	スローエアロビックレッスнтаイム	30名	一般			10時45分～11時45分	350円/回	■10時半から
	ZUMBA®プラスストレッチ レッスнтаイム	24名	一般	17日	金	14時～15時	350円/回	■13時45分から
	骨盤エクササイズレッスнтаイム	30名	一般			15時15分～16時15分	350円/回	■15時から

★12P～15P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
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
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
瑞穂生涯学習センター	(052)871-2255	(052)871-2256			

★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合せください。	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			



★スポーツ振興くじ (toto) 助成金★

スポーツ振興くじ (toto) 助成金を受けて、中村スポーツセンターに新しい移動式バスケットボールゴールが設置されました。



★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)
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
黒川スポーツ トレーニングセンター	全館：令和8年4月1日(水)～令和8年6月30日(火)	全熱交換機更新工事・エレベーター取替工事のため

★アジア・アジアパラ競技大会開催に伴う利用休止となる期間のお知らせ★

施設名	利用休止期間	施設名	利用休止期間
NGKスポーツプラザ (クロコくんホール、 クロコくんアリーナなど)※1	全館：令和8年8月上旬～令和8年11月下旬	露橋スポーツセンター	全館：令和8年9月1日(火)～令和8年10月31日(土)
稲永スポーツセンター	全館：令和8年5月1日(金)～令和8年12月31日(木)	中村スポーツセンター	
C S アセット港サッカー場	全館：令和8年6月1日(月)～令和8年10月31日(土)	名東スポーツセンター	
		中スポーツセンター	

※1 令和8年4月1日より、日本ガイシ スポーツプラザはNGKスポーツプラザ、日本ガイシホールはクロコくんホール、日本ガイシアリーナはクロコくんアリーナへ名称変更しています。

※2 利用休止となる施設・期間については、今後、変更になる場合があります。