



(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

2026 7 | NO.242

NESPA情報



協会ホームページ



Sport in Life

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。

屋外冷水プールオープン 元気いっぱい! 暑い夏はプールで楽しもう!

今年もいよいよオープン! 待ちに待った屋外冷水プールが開場します。期間中は大人気の「水中宝物さがし」をはじめ、お楽しみイベントが盛りだくさん! この夏の思い出づくりにぜひご参加ください。

※事業イベント等の詳細はホームページまたは各施設へお問い合わせください。

開場期間 令和8年7月18日(土)～8月31日(月) 利用時間 10:00～17:30

休場日は下表をご覧ください。休場日以外にも天候、専用利用等により一部ご利用いただけない場合があります。

使用料金(1回) 大人300円 高齢者・小中学生100円

- ・身体障害者手帳等の交付を受けている方は、手帳又は受給者証を提示していただくことにより無料となります。
- ・市内在住の65歳以上の方は、敬老手帳、運転免許証などの提示により高齢者料金となります。
- ・小学校入学前の幼児の使用料は無料となります。 ・お得な回数券(11枚綴り)もございます。

屋外冷水プール一覧(協会が管理する施設) ※(公財)名古屋市教育スポーツ協会が管理する屋外冷水プールのみ掲載しています。

施設名	所在地	お問い合わせ先			休場日
		臨時電話 (開場期間中)	管理施設 (開場期間外)		
			施設名	TEL / FAX	
中川プール	中川区北江町3丁目1番地	(052)362-9131	中村スポーツセンター	TEL:(052)413-8021 FAX:(052)413-8023	7/22・29、 8/5・19・26(水)
港プール	港区当知一丁目1401番地	(052)384-5587	南陽プール	TEL:(052)303-2015 FAX:(052)303-2016	7/24・31、 8/7・21・28(金)
楠プール	北区若鶴町126	(052)901-9949	北スポーツセンター	TEL:(052)917-0501 FAX:(052)917-0510	
富田プール	中川区東かの里町809番地	(052)301-0390	露橋スポーツセンター	TEL:(052)362-4411 FAX:(052)362-4431	
山田プール	西区五才美町236-1	(052)503-9977	枇杷島スポーツセンター	TEL:(052)532-4121 FAX:(052)522-8520	



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。

クロコくんホール		南区東又兵卫町5丁目1番の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	3・8・15・17日	水・金	10時半～11時半	無料	3自由参加(入場料は必要)
◆	ピラティスレッスンタイム	50名	中学生以上	3・10・17日	金	18時15分～19時	300円	3自由参加
	親・子・孫三代スポーツ交流会卓球団体戦	100名	小学生以上	19日	日	9時半～11時半	無料	457月17日(金)まで
♪	親子パステルアート教室	7組	小中学生と保護者	18日	土	10時～12時	3,000円	127月4日(土)必着
	自分と向き合う～ハスワーク	15名	一般	15日	水	10時～12時	1,500円	127月1日(水)必着

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。

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
♪	短期小学生(1・2)水泳	30名	小学1・2年生	7月27日～7月30日	月～木	9時～10時	3,200円	127月7日(火)必着
	短期小学生(3～6)水泳	30名	小学3～6年生	8月3日～8月6日	月～木	9時～10時	3,200円	127月7日(火)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
	ピラティスレスタタイム	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
	みんなで一緒に!ヨガ体験	30名	一般 (未就学児同伴OK)	8・15日	水	10時半～11時半	300円 (同伴100円)	310時から
	ポッチャ体験	15名	小学生以上 (小学生は保護者同伴)	18日	土	9時半～10時	無料	3自由参加
	折り紙広場	20名	一般	10日	金	10時半～11時半	200円	310時から
	朝のいきいき体操	—		24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)	—	プール利用者	2・16・30日 9日・23日	木	11時～12時 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	10・24日	金	16時半～17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	20名	小学生以上の知的障 害児・者、自閉症の方	24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
◆	スポーツ広場	60名	一般	25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	10・24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	14・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※2	14・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※1	2・9・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

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③	20名	一般	8月28日	金	10時半～11時半	2,500円 材料費込	457月24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	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	1・8・15・22・29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	1・8・15・22・29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	2・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	2・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	2・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	2・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・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・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	2・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・ポッチャ)	60名	小学生以上※	1・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
	夏休みフットサルクリニック	60名	小学生	8月24日	月	10時～11時半	500円	12申込期間:7月21日(火) ～8月2日(日)
◆	フィットネスフラダンス レスタタイム	35名	一般	7・14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【夏休み親子科学教室】 鏡の不思議～悪魔の合わせ鏡のおもちゃ	15組	年長～小学生と その保護者	27日	月	10時～12時	500円※1	457月1日(水)9時より※2
	エアロビクスレスタタイム (スタンダード)	35名	一般	1・8・15・22・29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	1・8・15・22・29日	水	10時45分～11時45分	300円	310時15分から
	月曜からエクササイズ! レスタタイム	30名	一般	13日	月	18時半～19時半	300円	318時から
★	水泳ワンポイントアドバイス	10名	プール利用者	1・8・15日	水	13時～14時	無料	312時半から※2

※1 別途材料費:500円 ※2 定員を超えた場合は抽選

名東スポーツセンター		名東区猪高町大字高針字勢子坊307-12			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
♪	名古屋グランパスの チアダンス体験教室	各30名	年中～小1 小2～小6	28・29・30日	火～木	9時半～10時半 年中～小1 10時45分～11時45分 小2～小6	1,230円	127月16日(木)まで
◆	スポーツフェスタin名東 自衛隊体験会	50名	中学生以上	8月24日	月	13時～15時	無料	457月11日(土)～8月16日(日) まで
	スポーツフェスタin名東 女性のための護身術体験会	20名	女性	8月24日	月	18時半～20時半	無料	457月11日(土)～8月16日(日) まで
	スポーツフェスタin名東 自重トレーニング体験会	30名	一般	8月24日	月	16時～17時半	無料	457月11日(土)～8月16日(日) まで
	スポーツフェスタin名東 飛べ！クラフト飛行機	20名	小学生と その保護者	8月24日	月	16時～18時	100円	457月11日(土)～8月16日(日) まで
	スポーツフェスタin名東 スナッグゴルフ	20名	小学生と その保護者	8月24日	月	18時半～20時	300円	457月11日(土)～8月16日(日) まで
★	♪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	3・10・17日	金	19時～20時	660円	318時40分から
♪	初中級エアロビクス レッスнтайм	50名	中学生以上	1・8・15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	1・8・15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 ッスнтаймとセットの方は18時半から
	ナイトヨガ☆リラクスタйм	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(パドミントン・ 卓球・モルック・ポッチャ)	70名	一般	3・10・17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※ZUMBA®9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
♪	夏休み集中小学生水泳教室	30名	小学生	7月28・29・30・31日・ 8月24・25・26・27日	月～金	9時～10時	8,000円	127月8日(水)必着
◆	夏休みこどもマジック教室	20名	小学生	7月27日・8月24日	月	13時～15時	1,000円	127月8日(水)必着
	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 レッスнтайм	40名	一般	7・14・21・28日	火	18時半～19時半	300円/回	318時から
	ZUMBA® レッスнтайм	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 レッスнтайм	40名	一般	1・8・15・22・29日	水	18時半～19時半	300円/回	318時から
	ナイトヨガレッスнтайм	40名	一般	1・8・15・22・29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・31日	金	18時半～20時半	330円/回	318時から
	アクアエクササイズ レッスнтайм	25名	一般	2・9・16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нтайм	15名	一般	2・9・16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 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
◆	ピラティスレッスнтайм	30名	一般	6・13・27日	月	13時～14時	350円/回	312時45分から
	朝のさわやかヨガレッスнтайм	30名	一般	7・14・21日	火	9時15分～10時15分	350円/回	39時から
	ビギナーエアロレッスнтайм	30名	一般	7・14・21日	火	10時半～11時半	350円/回	310時15分から
	やさしいエアロレッスнтайм	30名	一般	3・17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ッスнтайм	30名	一般	3・17日	金	10時45分～11時45分	350円/回	310時半から
	ZUMBA®プラスストレッチ レッスнтайм	24名	一般	3・17日	金	14時～15時	350円/回	313時45分から
	骨盤エクササイズレッスнтайм	30名	一般	3・17日	金	15時15分～16時15分	350円/回	315時から
	リフレッシュ☆ヨガレッスнтайм	30名	一般	3・17日	金	19時～20時	350円/回	318時45分から
	サタデー小学生水泳教室	20名	小学生	9月5日～11月7日	土	9時～10時	8,000円	127月11日(土)から申込開始
	キッズ☆ヒップホップダンス教室	20名	小学生	9月4日～12月18日	金	16時45分～17時45分	2,800円	127月11日(土)から申込開始
♪	花の寄せ植え講座	10名	小学生以上 (ファミリー)	8月7日	金	9時半～10時半	受講料300円 材料費500円	457月11日(土)から先着順
★	夏休み工作講座 (昆虫プラバンづくり)	10名	小学生以上 (ファミリー)	8月7日	金	11時～12時	受講料300円 材料費300円	457月11日(土)から先着順
	ポッチャ・モルック体験会	10組20名	ユニバーサル	26日	日	11時～12時	無料	45先着順
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	プール利用者	7・14日	火	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
◆	エアロレススタイム	50名	一般	3・10・17・24・31日	金	9時半～10時半	300円	3 9時15分から
	ピラティスレススタイム	40名	一般	3・10・17・24・31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	7・21日	火	19時半～21時	500円	3 19時15分から
	区卓球広場	30名	小学生以上	18日	土	13時15分～14時45分	500円	3 13時から
★	幼児用プールでプカプカ あ・そ・ぼ！	30名	プール利用者	6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	1・8・15日	水	11時～12時	無料	3 自由参加
♪	夏休み小学生短期水泳教室 (1ヶ月定期券付)	50名	小学生	7月28・29・30・31日・ 8月17・18・19・20・21日	月～金	9時～10時	9,200円	1 2 7月17日(金)必着

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	6・13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	6・13日	月	15時20分～16時20分	400円	3 15時から
	ZUMBA®	35名	一般	6・13日	月	18時～19時	400円	3 17時40分から
	ZUMBA®	35名	一般	6・13日	月	19時20分～20時20分	400円	3 19時から
	気の流れを整える！ヨガフロー	35名	一般	3・10・17・24・31日	金	9時40分～10時40分	300円	3 9時20分から
	FIGHT DO®	35名	一般	3・10・17・24・31日	金	11時～11時45分	300円	3 10時40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	8月3・10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
◆	女性のためのトレーニング体験	20名	一般女性	8月17日	月	10時半～12時	無料	4 5 7月17日(金)9時から
	アスリートふれあい事業(卓球)	25名	小中学生	8月22日	土	9時半～12時	無料	4 5 7月17日(金)9時10分から
♪	スポーツフェスタin黒川	200名	一般	8月17日	月	10時半～20時半	無料	4 5 7月17日(金)9時から

■ ■ ■ 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
クロコくんアリーナ	(052)614-6211	(052)614-6215	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			

支援アスリートの紹介



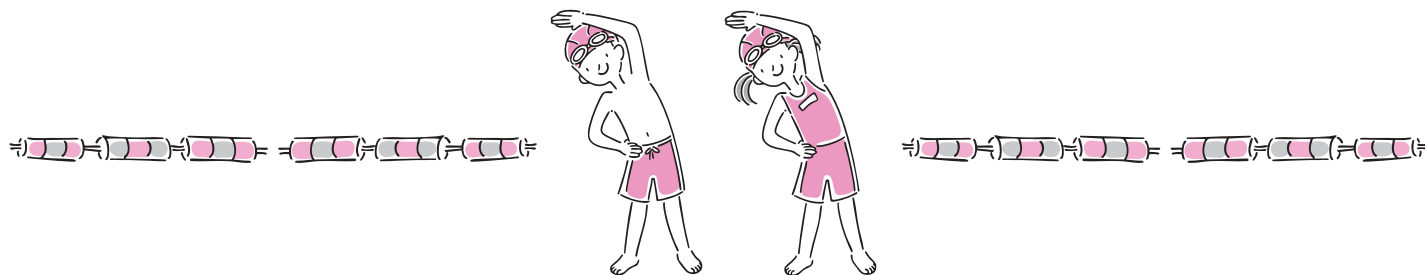
詳しくは、当協会ホームページ(応援基金ページ)
URL: <https://www.nespa.or.jp/sports/donation/>
をご覧ください。

● ● ● 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。



アジア・アジアパラ競技大会開催に伴い、一部の施設で利用できない期間があります。
該当施設および利用できない期間については、名古屋市のホームページでご確認ください。

