



(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 **10** No. **245**

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。

スポーツで名古屋を元気に!

でらスポ名古屋について



名古屋市と名古屋を拠点に活動している 19 のトップスポーツチームが連携して、市民のスポーツ振興や青少年育成のほか、市民が愛着を持って地元のチームを支援するための環境づくりを通じて、都市魅力の向上や地域の活性化を図るため活動しています。

でらスポ名古屋公式 Instagram



でらスポ名古屋公式 X



名古屋でスポーツ「NAGOS」



チーム紹介

朝日インテック・ラブリッジ名古屋

(サッカー)

ウルフドッグス名古屋

(バレーボール)

HC 名古屋

(ハンドボール)

大同特殊鋼 Phenix TOKAI

(ハンドボール)

大同特殊鋼知多レッドスター

(バレーボール)

tanQest 名古屋サイクロンズ

(アメリカンフットボール)

中日ドラゴンズ

(野球)

デンソーブライトペガサス

(ソフトボール)

トップおとめピンポンズ名古屋

(卓球)

トヨタヴェルブリッツ

(ラグビー)

トヨタ自動車アンテロープス

(バスケットボール)

トヨタレッドテリアーズ

(ソフトボール)

豊田自動織機シャトルズ愛知

(ラグビー)

名古屋オーシャンズ

(フットサル)

名古屋オルクス

(アイスホッケー)

名古屋グランパス

(サッカー)

名古屋ダイヤモンドドルフィンズ

(バスケットボール)

ファイティングイーグルス名古屋

(バスケットボール)

三菱電機コアラーズ

(バスケットボール)



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。

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
◆	エアロビクスレスタタイム	60名	中学生以上※1	13・20・27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※1	13・20・27日	火	10時50分～11時50分	300円	3 10時半から
	ZUMBA®	50名	中学生以上※2	1・8・15・22・29日	木	19時55分～20時55分	300円	3 19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・14・21・28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。
	体力測定会	100名	20歳以上	12日	月祝	10時～16時	無料	4 5 (定員に達しない場合は 当日可)
♪	ミニバスケットボールクリ ニック	100名	小学1～3年生	11月14日	土	10時半～12時	330円	1 2 10月22日(木)必着
	バドミントン交流会	16 チーム	西区在住・在 勤・在学の方	11月15日	日	9時半～14時半	530円	4・FAX 10月22日(木)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

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
♪	ハンドリフレクソロジー④	20名	一般	11月27日	金	10時半～12時	2,500円 材料費込	4 5 10月23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～④	10組	6ヶ月から1歳 6ヶ月のお子様 と保護者2人	11月13日	金	10時半～11時半	600円	1 2 10月28日(水)必着
◆	フラダンス(プルメリア)	24名	一般女性	6・13・20・27日	火	12時40分～13時40分	400円	3 12時20分から
	フラダンス(ハイビスカス)	24名	一般女性	6・13・20・27日	火	13時50分～14時50分	400円	3 13時半から
	キッズヒップホップダンス	20名	小学生	6・13・20・27日	火	19時～20時	400円	3 18時40分から
	ファイティングエクササイズ	20名	一般	7・14・21・28日	水	9時半～10時半	400円	3 9時10分から
	姿勢改善エクササイズ	20名	一般	7・14・21・28日	水	10時45分～11時45分	400円	3 10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	3 12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	3 13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	3 18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	3 19時25分から
	リラックスヨガ	25名	一般	5・19・26日	月	9時半～10時半	400円	3 9時10分から
	心と体を整えるストレッチ	20名	一般女性	5・19・26日	月	10時45分～11時45分	400円	3 10時25分から
	ダイエットダンス＆ ヨガ・ピラティス	40名	一般	5・19・26日	月	19時～20時	300円	3 18時40分から
	エアロダンスレスタタイム	50名	一般	6・13・20・27日	火	10時45分～11時45分	300円	3 10時25分から
	エアロビクスレスタタイム	50名	一般	1・8・15・22・29日	木	10時45分～11時45分	300円	3 10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	3 18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 マール	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	10名	プール利用者	7・14・21・28日	水	13時～14時	無料	3 12時半から※1

※1 定員超過の場合は抽選 *第2期定期スポーツ教室の公開抽選日を10/13(火)から10/18(日)に変更いたします。

名東スポーツセンター		名東区猪高町大字高針字勢子坊307-12			TEL(052)705-4948 FAX(052)705-4952			
講座 マール	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	親子deヨガⅡ(全6回)	20組	1歳児～未就 園児と保護者	11月9日～3月8日	月	9時～10時	3,300円	1 2 10月20日(火)必着
	キッズダンスⅡ(年中・年長) (全6回)	20名	年中・年長	11月9日～3月8日	月	16時45分～17時45分	2,400円	
	キッズダンスⅡ(小学生) (全6回)	20名	小学生	11月9日～3月8日	月	18時～19時	2,400円	
	チャレンジ! パルクールフ ァイブⅡ(小学1年生～3年生) (全5回)	25名	小学1年生～ 3年生	11月9日～2月22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Ⅱ(小学4年生～6年生) (全5回)	25名	小学4年生～ 6年生	11月9日～2月22日	月	16時45分～17時45分	10,000円	
	サタデー子どもスイミング (全10回)	20名	小学3年生～ 6年生	12月5日～2月20日	土	9時～10時	6,600円	1 2 11月14日(土)必着
◆	いたかの森ノルディック ウォーキング	20名	一般	11月9日	月	13時～14時半	500円	4 5 11月6日(金)まで
	ファミリースポーツ広場 卓球・バドミントン	50名	小学生以上 家族・友達	11月7日	土	18時半～20時半	320円	3 18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 マール	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	26日	月	10時～11時	500円/回	3 9時半から
	いきいきシニアサロン	20名	高齢者	26日	月	10時～11時半	無料	3 9時半から
♪	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	11月15日	日	9時半～11時半	500円	1 2 10月28日(水)必着
◆	アクアエクササイズ レッスнтайм	25名	一般	1・15・29日	木	13時半～14時半	640円	3 13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 マール	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	5・19・26日	月	13時～14時	350円/回	3 12時45分から
	朝のさわやかヨガ レッスнтайм	30名	一般	6・13・20・27日	火	9時15分～10時15分	350円/回	3 9時から
	ビギナーエアロ レッスнтайм	30名	一般	6・13・20・27日	火	10時半～11時半	350円/回	3 10時15分から
	やさしいエアロ レッスнтайм	30名	一般	2日	金	9時半～10時半	350円/回	3 9時15分から
	スローエアロビック レッスнтайм	30名	一般	2日	金	10時45分～11時45分	350円/回	3 10時半から
	ZUMBA®プラスストレッチ レッスнтайм	24名	一般	2日	金	14時～15時	350円/回	3 13時45分から
	骨盤エクササイズ レッスнтайм	30名	一般	2日	金	15時15分～16時15分	350円/回	3 15時から
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	プール利用者	6・13・20・27日	火	11時～12時	無料	3 自由参加
♪	ブラッシュアップ・文化講座 「大人ののためのリトミック」	16名	一般	11月20日	金	10時～11時半	500円	4 5 10月11日(日)9時から (先着順)

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		
講座名	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	2・9・16・23・30日	金	9時半～10時半	300円	39時15分から
	ピラティスレススタイム	40名	一般	2・9・16・23・30日	金	10時45分～11時45分	300円	310時半から
	大人のバドミントン	30名	一般	13・27日	火	19時半～21時	500円	319時15分から

【屋内プール休場期間】 10月6日（火）～10月27日（火）：富田工場の設備整備に伴う熱源供給停止のため（体育室更衣室の温水シャワーも停止します）

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	5・19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	5・19日	月	15時20分～16時20分	400円	315時から
	ZUMBA®	35名	一般	5・19日	月	18時～19時	400円	317時40分から
	ZUMBA®	35名	一般	5・19日	月	19時20分～20時20分	400円	319時から
♪	ポールde体幹トレーニング3	25名	一般	11月2日～12月21日	月	13時～14時	3,000円	410月11日(日)10時から
	基礎からの ポールウォーキング3	25名	一般	11月2日～12月21日	月	14時10分～15時10分	3,000円	410月11日(日)10時から
	ナチュラルボディ・ステップ3	25名	一般(女性)	11月2日～11月16日	月	16時20分～17時20分	1,500円	410月11日(日)10時から
	目標別・ サーキットトレーニング3	25名	一般	11月2日～12月14日	月	18時40分～19時40分	2,500円	410月11日(日)10時から
	姿勢改善ウォーキング講座3	25名	一般	11月2日～12月14日	月	19時50分～20時50分	2,500円	410月11日(日)10時から
◆	やさしい！バレトン	30名	一般	1・8・15・22・29日	木	9時40分～10時40分	300円	39時20分から
◆♪	ビギナーヨガ体験	30名	一般	24日	土	9時半～10時半	310円	4510月1日(木) 9時から
	ノンシューズワークアウト・ バレトン	30名	一般	24日	土	10時45分～11時45分	310円	4510月1日(木) 9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	10月19日・ 11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

■ ■ ■ 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
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
露橋スポーツセンター	(052)362-4411	(052)362-4431	熱田生涯学習センター	(052)671-7231	(052)671-7232
稲永スポーツセンター	(052)384-0300	(052)384-0303	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			

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。	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			



「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。

