



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

TRY SPORTS

2025 **8** | NO. **231**

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。

令和
7年度

第2期定期スポーツ教室

参加者
募集!



小学生のお子様や親子、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、ぜひご参加ください。お待ちしております。

※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/)



「レッツエンジョイ スポーツ絵画 コンテスト2025」 作品募集

名古屋市内在住の小学生を対象に運動・スポーツをテーマにした作品を募集しています。八つ切り画用紙に、絵の具やクレヨンなどで描いた作品を応募してください。

Check!

応募のきまり

名古屋市内在住の小学生（個人作品のみ対象）。応募は1人1点のみとさせていただきます。用紙が大きい作品や、小さい作品、鉛筆描きだけの作品、立体作品は選考対象外です。

Check!

応募期間

令和7年8月7日（木）～9月11日（木）

Check!

応募方法

八つ切り画用紙（27 cm×39 cm程度 縦横自由）に描いた作品の裏面に、

氏名、氏名ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、学校名、学年、絵のタイトル、絵画コンテストを知ったきっかけを明記し、下記の応募・問い合わせ先まで郵送または持参するか指定のスポーツ施設※に直接お持ちください。

※詳細はスポーツセンター等で配布のチラシ又は協会ホームページをご覧ください。
当協会ホームページ ニュース (https://www.nespa.or.jp/news/)



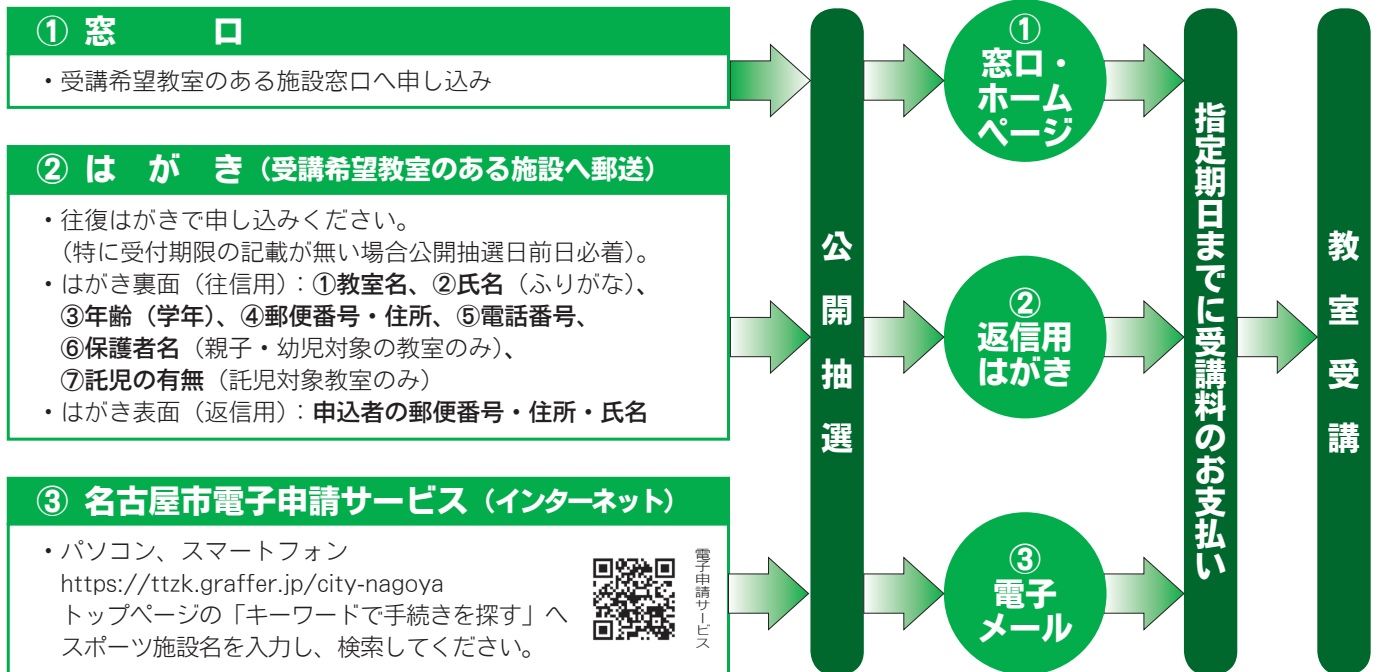
応募・
問い合わせ先

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1番地の16 スポーツ振興会館5階
(公財)名古屋市教育スポーツ協会 事業課 事業係 TEL (052) 614-7504 FAX (052) 614-7149

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。

令和7年度第2期定期スポーツ教室申込方法のご案内

申込方法 受付期限にご注意ください。特に受付期限の記載が無い場合、締切日は公開抽選日前日です。



定員に達しない場合、申込締切後も受付 (窓口受付・先着順) を行い、定員に達し次第締め切ります。

同一教室への重複したお申し込みは無効となります。

受講対象「一般」とは、15歳以上 (中学生を除く) に限ります。また、「2～3歳児」など年齢の記載がある場合は、満年齢となります。

託児付教室において、教室ごとに受け入れ人数が異なりますので、託児を希望される方は各施設にお問い合わせください。

水泳等プールの教室は水泳帽に氏名の記入をお願いする場合があります。

お申し込み後は、原則として当該教室の申込契約を解除できません。また納入された受講料は原則としてお返しできません。

お申込みいただいた個人情報につきましては、当スポーツ教室の開催事務以外には使用いたしません。

各教室のご案内

♥子育て世代向け教室

♣子ども向け教室

♠働く世代向け教室

◆高齢者向け教室



日本ガイシスポーツプラザ(ガイシアリーナ)

〒457-0833 南区東又兵卫町5丁目1番地の5 TEL.614-6211 FAX.614-6215

※託児付きは別途 3,300 円必要です。

窓口 はがき ネット

◎ おすすめ教室：おやこ体操ベビー2教室

親子で楽しく体操をしていただき、お子さんの心身の発達を促します。また、スキンシップを通じて親子の絆を深めていきます。

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
◆	健康水泳 火曜午前	10	45	一般	9/9～11/18	火	10:30～12:00	6,600円	8/20(水) 14:00
	健康水泳 木曜午後	10	45	一般	9/4～11/13	木	13:30～15:00	6,600円	8/8(金) 14:00
♠	健康水泳 土曜夜間	10	35	中学生以上	9/6～11/22	土	18:30～20:00	6,600円	8/20(水) 14:15
♣	キッズスイム火曜	10	30	小学生	9/9～11/18	火	16:30～17:30	6,000円	8/20(水) 14:30
◆	健康水中エアロ	10	40	一般	9/3～11/5	水	13:30～14:45	6,600円	8/8(金) 14:15
♣	こどもアーティスティックスイミング	8	25	25m以上泳げる小中学生	10/2～11/20	木	17:00～18:30	4,800円	9/10(水) 14:00
◆	おとなアーティスティックスイミング	8	20	25m以上泳げる一般	10/2～11/20	木	10:30～12:00	5,280円	9/10(水) 14:15
	ゆったりヨガⅡ①	10	20	一般	9/3～11/5	水	9:45～11:00	5,000円	8/8(金) 14:30
	弓道	10	25	中学生以上	9/6～11/15	土	17:00～19:00	5,500円	8/20(水) 14:45
◆	ゆったりヨガⅡ②	10	20	一般	9/3～11/5	水	11:15～12:30	5,000円	8/8(金) 14:45
	ピラティスⅡ①	10	20	一般	9/4～11/6	木	13:30～14:30	5,000円	8/8(金) 15:00
	ピラティスⅡ②	10	20	一般	9/4～11/6	木	14:45～15:45	5,000円	8/8(金) 15:15
	昼ヨガⅡ	10	30	一般	9/2～11/11	火	12:15～13:15	3,300円	8/8(金) 15:30
◆	エアロの時間です！Ⅱ	10	30	一般	9/2～11/11	火	13:30～14:30	3,300円	8/8(金) 15:45
♥	◎おやこ体操ベビー2※	10	20組	10カ月～2歳児と保護者	9/4～11/20	木	10:00～10:45	5,500円	8/8(金) 16:00
	おやこでキッズリズム体操2※	10	20組	2～4歳児と保護者	9/4～11/20	木	11:00～11:45	5,500円	8/8(金) 16:15
	トレーニング室体操教室 火曜朝②	12	20	一般	9/2～11/25	火	10:30～11:30	2,640円	窓口・電話にて 先着順
	トレーニング室体操教室 火曜昼②	12	20	一般	9/2～11/25	火	14:00～15:00	2,640円	
	トレーニング室体操教室 金曜朝②	12	20	一般	9/5～11/21	金	10:30～11:30	2,640円	
	トレーニング室体操教室 金曜昼②	12	20	一般	9/5～11/21	金	14:00～15:00	2,640円	

瑞穂公園管理事務所

〒467-0062 瑞穂区山下通5丁目4番地(パロマ瑞穂ラグビー場など) TEL.836-8200 FAX.836-8206

◎おすすめ教室：大人ののためのサッカークリニック

元名古屋グランパスエイトで日本代表のラブリッジ名古屋 CRO 森山康行氏を講師にお招きしてのサッカー教室を開催します！

はがき ネット

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
♠	◎大人ののためのサッカークリニック	5	50	18歳以上(高校生を除く)	10/4～11/1	土	13:00～15:00	5,500円	全教室共通 8/9(土)13:00より
♣	ジュニアラグビー教室	8	60	小中学生	9/6～10/25	土	11:00～12:30	4,080円	
	ジュニアサッカー教室(低学年)	8	30	小学1～2年生	9/6～10/25	土	9:00～10:30	4,080円	
	ジュニアサッカー教室(中学年)	8	30	小学3～4年生	9/6～10/25	土	9:00～10:30	4,080円	

瑞穂公園宿泊研修棟

〒467-0011 瑞穂区萩山町3丁目68番1号(パロマ瑞穂屋内プールなど) TEL.836-8210 FAX.836-8211

◎おすすめ教室：ロコトレ+

いつまでも元気に趣味や生活を楽しむことができる体を獲得するエクササイズプログラム！

はがき ネット

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
	水泳(女性A)教室	10	40	女性	9/10～11/12	水	11:00～12:30	6,600円	8/9(土)13:00より
◆	スイム&ウォーキング教室	10	45	一般	9/10～11/12	水	13:30～14:30	7,600円	
♣	水泳(幼児)教室	10	35	就学前	9/10～11/12	水	15:15～16:15	7,100円	
	水泳(小学生A)教室	10	50	小学生	9/10～11/12	水	16:45～18:15	6,000円	
♠	水泳(一般)教室	10	40	一般	9/10～11/12	水	18:30～20:00	6,600円	
	水泳(女性B)教室	10	40	女性	9/11～11/13	木	11:00～12:30	6,600円	
	水泳(小学生B)教室	10	50	小学生	9/11～11/13	木	16:45～18:15	6,000円	
♣	水泳(幼児土曜A)教室	10	35	就学前	9/13～11/15	土	9:15～10:15	7,100円	
	水泳(幼児土曜B)教室	10	35	就学前	9/13～11/15	土	10:45～11:45	7,100円	
♥	子育てママのスタイルアップ教室(託児)	5	5組	託児付き	10/17～11/14	金	10:30～11:30	6,000円	
♠	アーチェリー教室	8	30	一般	9/28～11/23	日	14:00～16:00	4,800円	窓口・ネットにて先着順
♥	親子バランスボール	6	10組	2カ月以上の親子	9/3～11/19	水	10:30～11:30	6,400円	
♣	Mizuhoキッズ スラックライン①	5	10	年中・年長	9/1～11/10	月	15:30～16:30	7,500円	
	Mizuhoキッズ スラックライン②	5	10	小学生	9/1～11/10	月	16:45～17:45	7,500円	
	Mizuhoキッズ 苦手克服①	2	8	年中・年長	8/17～8/24	日	9:30～10:30	4,000円	
	Mizuhoキッズ 苦手克服②	2	8	小学生	8/17～8/24	日	10:45～11:45	4,000円	
♠	ナイトバランスボール	10	10	一般	10/2～12/4	木	19:45～20:30	7,000円	
◆	◎ロコトレ+	5	15	一般	11/3～12/8	月	13:00～14:00	2,500円	

パロマ瑞穂アリーナ

〒467-0027 瑞穂区田辺通3丁目4番地 TEL.836-8228 FAX.836-8221

◎おすすめ教室：マルチスポーツ教室

複数のスポーツ要素を体験できる教室！動きの経験値を増やし、運動大好き・動ける体を育てましょう♪

はがき ネット

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
	フラダンス教室	10	40	女性	9/9～11/18	火	13:50～14:50	5,200円	8/9(土)13:00
♥	赤ちゃんと一緒に産後改善エクササイズ0歳児クラス	10	20組	0歳児の親子	9/17～12/3	水	10:45～11:45	5,800円	
♠	バレトン教室	10	40	一般	9/17～12/3	水	13:45～14:45	3,900円	
♣	バドミントン教室	10	30	小学生	9/10～12/10	水	18:15～19:15	5,000円	
	◎マルチスポーツ	10	20	小学生	9/10～12/10	水	18:15～19:15	6,000円	
	こども新体操①	10	30	年長～小学1年生	9/4～11/13	木	16:00～16:45	6,500円	
	こども新体操②	10	30	小学2～6年生	9/4～11/13	木	17:00～17:45	6,500円	
	ソフトバレーを楽しもう	10	30	小学1～3年生	9/4～12/18	木	18:15～19:45	5,100円	
	バレーボール教室	10	30	小学4～6年生	9/4～12/18	木	18:15～19:45	5,100円	
♠	おやすみヨガ	10	25	一般	9/4～11/13	木	19:30～20:30	3,120円	
	基礎から始めるピラティス	10	30	一般	9/5～11/21	金	9:15～10:15	5,200円	
♥	赤ちゃんと一緒に産後改善エクササイズ1歳児クラス	10	20組	1歳児の親子	9/5～11/21	金	10:45～11:45	5,800円	
◆	健康体操教室	8	20	一般	9/26～11/21	金	13:00～14:00	2,400円	
♣	ブレイススポーツ教室(幼児)	7	30	年少～年長	9/26～11/14	金	15:30～16:30	4,550円	
	ブレイススポーツ教室(小学生)	7	30	小学生	9/26～11/14	金	16:45～17:45	4,550円	
	ジュニアソフトテニス教室Ⅰ	10	35	小学生	11/1～2/7	土	9:00～10:30	5,100円	
	ジュニアソフトテニス教室Ⅱ	10	35	小学生	11/1～2/7	土	10:40～12:10	5,100円	10/4(土)13:00

各教室のご案内

♥子育て世代向け教室

♣子ども向け教室

♠働く世代向け教室

◆高齢者向け教室

名古屋市体育館

〒456-0023 熱田区六野2丁目5番3号 TEL.872-6655 FAX.872-6657

窓 口 はがき ネット

◎ おすすめ教室：親子であそぼう教室

身近なものを使ったアイデア遊びを親子で楽しみながら参加できる教室です。遊びながらたくさん身体を動かしてリフレッシュしましょう！

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
♥	◎親子であそぼう教室	10	40組	幼児と親	9/19～12/12	金	10:00～11:30	3,900円	
♣	キッズダンスA教室	10	20	年中～年長	9/17～11/19	水	16:00～16:50	6,500円	
	キッズダンスB教室	10	20	小学1～3年生	9/17～11/19	水	17:00～17:50	6,500円	
♠	ヨガ教室	10	60	一般	9/19～12/12	金	12:30～13:30	3,900円	
	ピラティス教室	10	60	一般	9/16～12/16	火	12:30～13:30	3,900円	
◆	健康体操教室	10	50	一般	9/16～12/16	火	13:45～14:45	3,900円	
	テニス教室	10	50	一般	9/18～11/27	木	9:45～11:45	6,500円	



露橋スポーツセンター

〒454-0022 中川区露橋2丁目14番1号 TEL.362-4411 FAX.362-4431

全て8月18日(月)必着

はがき ネット

◎ おすすめ教室：アクアエクササイズ

顔を水につけずに出来る水中運動です。音楽に合わせて、楽しく体力アップやシェイプアップしましょう。

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
♣	★水泳Ⅱ－月A	8	20	小学生	9/8～11/17	月	16:30～17:30	4,800円	8/19(火)11:00 より 順次抽選
	★水泳Ⅱ－月B	8	20	小学生	9/8～11/17	月	17:40～18:40	4,800円	
	★水泳Ⅱ－木A	10	20	小学生	9/11～11/13	木	16:30～17:30	6,000円	
	★水泳Ⅱ－木B	10	20	小学生	9/11～11/13	木	17:40～18:40	6,000円	
◆	健康楽しくストレッチⅡ	8	30	50歳以上	9/8～11/17	月	12:30～13:25	2,640円	8/20(水)11:00 より 順次抽選
	健康ヨガⅡ	8	70	一般	9/8～11/17	月	13:40～14:55	2,640円	
♥	◎アクアエクササイズⅡ	8	14	一般	9/9～11/4	火	10:30～11:30	5,120円	
	アクアエクササイズⅡ (託児付)	8	6	一般 (託児は1歳以上未就園児)	9/9～11/4	火	10:20～11:40	6,240円	
♣	キッズ体操Ⅱ	10	40	年少～年長	9/9～11/18	火	15:40～16:30	6,500円	
	ジュニア体操Ⅱ	10	40	小学1～3年生	9/9～11/18	火	16:45～17:45	6,500円	
	シェイプアップヨガⅡ	10	30	一般	9/10～11/12	水	13:30～14:30	3,300円	
	バレトン&おなかシェイプⅡ	10	30	一般	9/11～11/13	木	13:30～14:30	3,300円	
♥	わくわく親子水泳 (障がい者水泳)	5	5組	知的障害のある小学 1,2年生とその保護者	10/1～10/29	水	16:30～17:30	無料	

●露橋スポーツセンターのNESPA主催講座案内は12ページへ



枇杷島スポーツセンター

〒451-0053 西区枇杷島一丁目1番2号 TEL.532-4121 FAX.522-8520

※重複申込不可

窓 口 はがき ネット

◎ おすすめ教室：軽スポーツ教室

50歳以上の方対象で、卓球・ラケットテニスなどを実施します。

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
◆	◎軽スポーツ	12	45	50歳以上	9/3～3/18	水	10:00～11:30	5,400円	8/14(木)14:00
♥	※ベビースイミングⅠ	14	20	6ヶ月以上3才未満のお子様とその保護者	9/4～12/4	木	10:05～10:50	10,920円	8/14(木)15:00
	※ベビースイミングⅡ	14	20	6ヶ月以上3才未満のお子様とその保護者	9/4～12/4	木	11:05～11:50	10,920円	8/14(木)16:00
	テニス	10	45	一般	9/22～12/22	月	9:30～11:30	8,400円	9/3(水)14:00
♣	※水泳 月B	10	40	小学生	9/29～12/22	月	17:10～18:10	6,000円	9/10(水)14:00
	※水泳 木A	10	40	小学生	9/25～11/27	木	16:00～17:00	6,000円	9/10(水)15:00
♥	やさしいバレトン	10	45	一般	9/8～12/22	月	9:30～10:30	3,300円	8/20(水)14:00
	やさしいバレトン(託児付)	10	5	一般	9/8～12/22	月	9:30～10:30	6,600円	8/20(水)15:00
◆	姿勢改善のためのストレッチ	10	50	一般	9/8～12/22	月	10:45～11:45	3,300円	8/20(水)16:00
♣	合気道教室	5	30	小学生以上	9/13～11/29	土	16:30～17:45	1,650円	8/20(水)13:00

●枇杷島スポーツセンターのNESPA主催講座案内は12ページへ

天白スポーツセンター

〒468-0051 天白区植田3丁目1502番地 TEL.806-0551 FAX.806-1164

窓口は返信用はがき持参

窓 口 はがき ネット

◎ おすすめ教室：アクアビクス

お水の中で音楽にあわせて楽しく体を動かしながら膝や腰に負担をかけずに筋力アップを目指します。

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
	成人水泳初・中級Ⅰ	10	25	一般	9/22～12/15	月	11:00～12:00	7,500円	全教室共通 9/1(月)13:00 より
♣	キッズスイムⅠ	10	30	年少・年中・年長	9/22～12/15	月	15:30～16:30	7,800円	
	キッズジュニアスイムⅠ	10	40	年長～小学生	9/22～12/15	月	16:30～17:30	7,800円	
	ジュニアスイムⅠ	10	45	小学生	9/22～12/15	月	17:30～18:30	7,800円	
	ジュニアスイムⅠ	10	45	小学生	9/22～12/15	月	17:30～18:30	7,800円	
♠	ナイトヨガ	10	40	一般	9/22～12/15	月	19:45～20:45	6,000円	
	大人のフットサル	10	30	一般	9/22～12/15	月	19:45～20:45	6,500円	
	バウンドテニス教室	10	45	一般	9/30～12/2	火	9:30～11:30	3,500円	
♣	キッズ体操Ⅰ年少	10	25	年少	9/30～12/2	火	15:10～16:00	6,500円	
	キッズ体操Ⅰ年中・長	10	35	年中・年長	9/30～12/2	火	16:00～17:00	6,500円	
	ジュニア体操Ⅰ	10	40	小学生	9/30～12/2	火	17:00～18:00	6,500円	
	キッズスイムⅡ	11	30	年少・年中・年長	9/24～12/3	水	15:30～16:30	8,580円	
	キッズジュニアスイムⅡ	11	40	年長～小学生	9/24～12/3	水	16:30～17:30	8,580円	
	ジュニアスイムⅡ	11	45	小学生	9/24～12/3	水	17:30～18:30	8,580円	
	成人水泳初・中級Ⅱ	11	25	一般	9/24～12/3	水	11:00～12:00	8,250円	
♠	成人水泳中・上級	11	25	一般	9/24～12/3	水	19:00～20:00	8,250円	
◆	水中トレーニング	11	30	一般	9/24～12/3	水	14:00～15:00	6,600円	
	◎アクアビクスⅠ(水)	11	30	一般	9/24～12/3	水	13:00～13:45	6,600円	
♥	おやこ体操	6	20組	満2歳～3歳児と保護者	11/6～12/11	木	10:45～11:30	4,500円	
	◎アクアビクスⅡ(木)	11	30	一般	9/25～12/11	木	11:00～11:45	6,600円	
♣	キッズ体操Ⅱ年少	10	25	年少	9/18～12/11	木	15:10～16:00	6,500円	
	キッズ体操Ⅱ年中・長	10	35	年中・年長	9/18～12/11	木	16:00～17:00	6,500円	
	ジュニア体操Ⅱ	10	40	小学生	9/18～12/11	木	17:00～18:00	6,500円	
♠	ナイトアクア	11	30	一般	9/25～12/11	木	19:30～20:15	6,600円	
♥	親子水泳	10	15組	満1～3歳児と保護者	10/3～12/5	金	11:30～12:30	7,500円	



中村スポーツセンター

〒453-0053 中村区中村町字待屋43番1号 TEL.413-8021 FAX.413-8023

全て8月20日(水)締切

はがき ネット

◎ おすすめ教室：親子ヨガ

親子でヨガの呼吸法と動きを一緒にすることで楽しくスキンシップが図れ、ヨガを通じて親子の体力向上、柔軟性、精神的リラクセスを目指します。

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
♥	親子体操(幼児)	10	20組	満2～3歳児と保護者(2人1組)	9/9～11/18	火	9:45～10:45	5,500円	8/22(金)14:00
	ベビーマッサージ&ママビクス	10	25組	2～12ヶ月児と保護者(2人1組)	9/9～11/18	火	11:00～11:45	6,000円	8/22(金)14:00
♠	疲労回復! リラックスヨガ	10	40	一般	9/9～11/18	火	19:40～21:00	3,300円	8/22(金)14:00
♣	体操 (プレキッズ)	10	年少7 年中13 年長15	4～6歳児(年少～年長)	9/10～11/12	水	15:40～16:30	6,000円	8/21(木)14:00
	体操 (キッズ)	10	40	小学1～3年生	9/10～11/12	水	16:45～17:45	6,000円	8/21(木)14:00
♥	発達がゆっくりな子のためのにじいろ教室	5	10組	発達がゆっくりな0～3歳児とその保護者(2人1組)	10/8～11/5	水	10:00～11:00	無料	8/22(金)14:00
	◎親子ヨガ	10	30組	10ヵ月～2歳児と保護者(2人1組)	9/11～11/13	木	9:20～10:20	5,500円	8/22(金)14:00
	朝ヨガ	10	70	一般	9/11～11/13	木	10:30～11:50	3,300円	8/22(金)14:00
♥	朝ヨガ(託児付)	10	5組	一般(1歳以上の未就園児)	9/11～11/13	木	10:30～11:50	6,600円	8/22(金)14:00
♣	水泳(幼児)A	8	20	4～6歳児(年少～年長)	9/11～10/30	木	16:00～17:00	5,600円	8/21(木)14:00
	水泳(小学生)A	8	30	小学1～6年生	9/11～10/30	木	17:10～18:10	5,600円	8/21(木)14:00
	健康体操A	10	65	一般	9/5～11/28	金	9:05～10:25	3,300円	8/22(金)14:00
	健康体操B	10	65	一般	9/5～11/28	金	10:35～11:55	3,300円	8/22(金)14:00
♥	親子ジャブジャブ水遊び	8	15組	満1～3歳児と保護者(2人1組)	9/12～10/31	金	11:00～12:00	6,240円	8/22(金)14:00
♣	水泳(小学生)B	7	30	小学1～6年生	9/6～10/18	土	10:10～11:10	4,900円	8/21(木)14:00
	水泳(幼児)B	7	20	4～6歳児(年少～年長)	9/6～10/18	土	11:20～12:20	4,900円	8/21(木)14:00
	弓道	10	25	中学生以上	9/13～11/22	土	13:00～15:00	5,500円	8/22(金)14:00

●中村スポーツセンターの NESPA 主催講座案内は 13 ページへ

各教室のご案内

♥子育て世代向け教室

♣子ども向け教室

♠働く世代向け教室

◆高齢者向け教室

緑スポーツセンター

〒458-0033 緑区相原郷一丁目2901番地 TEL.891-7775 FAX.891-7779

◎ おすすめ教室：バドミントン

基礎練習からゲーム形式の運動を行います！
初心者の方も大歓迎です！！

申込期間：8月7日(木)～8月20日(水) 12:00まで

窓 口 ネット

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
♣	火曜幼児水遊びⅡ	10	20	年少～年長	9/9～11/18	火	16:00～17:00	7,000円	全教室共通 8/29(金)12:00 より
	火曜小学生水泳Ⅱ(1～3年生)	10	25	小学1～3年生	9/9～11/18	火	17:00～18:00	7,000円	
	火曜小学生水泳Ⅱ(4～6年生)	10	20	小学4～6年生	9/9～11/18	火	18:00～19:00	7,000円	
♥	親子deハッピー水遊びⅡ	10	15組	満2～3歳児とその保護者	9/9～11/18	火	10:45～11:45	7,000円	
◆	水中エクササイズⅡ	10	20	一般	9/10～11/12	水	13:00～14:00	6,600円	
♠	成人水泳Ⅱ(中級編)	10	12	一般	9/10～11/12	水	18:30～19:30	6,600円	
	◎バドミントン	10	40	一般(中学生以上)	9/10～11/19	水	18:30～20:30	5,700円	
♣	木曜幼児水遊びⅡ	10	20	年少～年長	9/11～11/13	木	16:00～17:00	7,000円	
	木曜小学生水泳Ⅱ(1～3年生)	10	25	小学1～3年生	9/11～11/13	木	17:00～18:00	7,000円	
	木曜小学生水泳Ⅱ(4～6年生)	10	20	小学4～6年生	9/11～11/13	木	18:00～19:00	7,000円	
♠	成人水泳Ⅱ(初級編)	10	12	一般	9/11～11/13	木	19:00～20:00	6,600円	
♥	バレトンⅡ(託児付き)	10	40	一般	9/11～11/13	木	15:10～16:00	3,500円 (託児は別途2,200円)	
♣	キッズ☆ダンスⅡ(1～3年生)	10	20	小学1～3年生	9/11～11/13	木	16:10～17:10	6,500円	
♥	ヨガ初級Ⅱ(託児付)	10	50	一般 (託児は2歳以上の未就学児)	9/12～11/14	金	12:15～13:15	3,500円 (託児は別途2,200円)	
	ヨガ中級Ⅱ(託児付)	10	50	一般 (託児は2歳以上の未就学児)	9/12～11/14	金	13:30～14:30	3,500円 (託児は別途2,200円)	
	エアロビクスⅡ(託児付)	10	50	一般 (託児は2歳以上の未就学児)	9/12～11/14	金	15:00～16:00	3,500円 (託児は別途2,200円)	
♣	幼児体操Ⅱ	10	45	年少～年長	9/12～11/14	金	16:30～17:30	5,500円	
	小学生体操Ⅱ	10	45	小学1～3年生	9/12～11/14	金	18:00～19:00	5,500円	
♠	仕事帰りヨガⅡ	10	50	一般	9/12～11/14	金	19:30～20:30	3,500円	
	チャレンジ水泳Ⅱ	10	15	一般	9/12～11/14	金	13:00～14:00	6,600円	
	弓道	10	20	一般(中学生以上)	9/13～11/15	土	13:00～15:00	5,500円	



北スポーツセンター

〒462-0021 北区成願寺一丁目6番12号 TEL.917-0501 FAX.917-0510

◎ おすすめ教室：エアロダンスレススタイム〈託児付〉教室

満2歳以上の未就学児を子育て中の皆さま！運動したいな～自分時間作りたいな～とご考え中の方に必見です！お子さまを預けて有酸素運動しませんか？

窓 口 はがき ネット

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
	◎エアロダンス レススタイム(託児付)Ⅱ	5	5組	満2歳以上の未就学児 1名と保護者	10/7～11/4	火	10:45～11:45	3,150円	9/23(火祝)13:00
♥	親子であそぼ！Ⅱ	7	20組	満1～2歳児1名と保護者	9/25～11/6	木	9:15～10:15	3,850円	9/9(火)13:00
	親子水遊び教室Ⅱ	5	12組	1歳6ヶ月以上の未就 学児1名と保護者	9/9～10/14	火	10:30～11:30	3,900円	8/20(水)13:00
♣	小学生水泳教室(火曜)Ⅱ	10	40	小学生	9/9～11/18	火	17:00～18:00	6,000円	8/19(火)13:00
♠	水泳(一般)教室Ⅱ	10	25	一般	9/9～11/18	火	18:30～20:00	6,600円	8/20(水)13:00
◆	らくらく♪アクアウォーク &エクササイズ教室Ⅱ	10	20	一般	9/10～11/12	水	13:00～14:00	6,600円	8/20(水)13:10
	初めてのピラティス (秋冬コース)女性限定	7	40	一般女性	8/22～11/28	金	9:30～10:30	2,800円	8/6(水)13:00
	シェイプアップピラティス (秋冬コース)	7	40	一般	8/22～11/28	金	10:45～11:45	2,800円	8/6(水)13:10
◆	免疫ヨガ教室Ⅱ	10	45	一般	9/10～11/12	水	13:00～14:30	3,300円	8/21(木)13:00

●北スポーツセンターの NESPA 主催講座案内は 12 ページへ



名東スポーツセンター

〒465-0067 名東区猪高町大字高針字勢子坊307番地の12 TEL.705-4948 FAX.705-4952

はがき ネット

◎ おすすめ教室：女性のための水中ウォーキングⅡ

股関節、膝関節に不安がある方におすすめの女性のための水中ウォーキングです。

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
	バドミントン	10	60	一般	9/3～12/10	水	9:30～11:30	5,500円	8/12(火)11:00
♥	ママとエンジョイ♪ よちよちクラスⅡ	7	30組	1歳児と保護者	9/10～10/22	水	10:00～10:45	3,850円	8/19(火)11:00
	ママとエンジョイ♪ わくわくクラスⅡ	7	30組	2～4歳児と保護者	9/10～10/22	水	11:00～11:45	3,850円	8/19(火)11:20
	シェイプアップヨガレッスンⅡ (9時15分)	6	80	一般	9/11～10/23	木	9:15～10:15	1,980円	8/19(火)11:40
	シェイプアップヨガレッスンⅡ (10時30分)	6	70	一般	9/11～10/23	木	10:30～11:30	1,980円	8/19(火)12:00
♥	シェイプアップヨガレッスンⅡ 託児付 (10時30分)	6	10	一般(託児は開講日に満2歳以上の未就学児)	9/11～10/23	木	10:30～11:30	3,960円	8/19(火)12:20
	◎女性のための水中ウォーキングⅡ ～股関節・膝関節予防エクササイズ～	10	20	一般(女性)	9/17～11/19	水	13:30～15:00	6,400円	8/26(火)11:00
♣	めざせ! スイム大好きⅡ (火)	10	30	小学生	9/16～11/25	火	16:00～17:00	6,000円	8/26(火)11:20
	めざせ! スイム大好きⅡ (金)	10	30	小学生	9/19～11/21	金	16:00～17:00	6,000円	8/26(火)11:40
	エアロビクスダンスⅡ (9時)	10	75	一般	9/19～11/28	金	9:00～10:20	3,300円	8/26(火)12:00
	エアロビクスダンスⅡ (10時30分)	10	75	一般	9/19～11/28	金	10:30～11:50	3,300円	8/26(火)12:20
♥	ママとエンジョイ♪ よちよちクラスⅢ	7	40組	1歳児と保護者	11/5～12/17	水	10:00～10:45	3,850円	10/16(木)11:00
	ママとエンジョイ♪ わくわくクラスⅢ	7	40組	2～4歳児と保護者	11/5～12/17	水	11:00～11:45	3,850円	10/16(木)11:20
	シェイプアップヨガレッスンⅢ (9時15分)	6	80	一般	11/6～12/18	木	9:15～10:15	1,980円	10/16(木)11:40
	シェイプアップヨガレッスンⅢ (10時30分)	6	80	一般	11/6～12/18	木	10:30～11:30	1,980円	10/16(木)12:00

●名東スポーツセンターの NESPA 主催講座案内は 13 ページへ

千種スポーツセンター

〒464-0808 千種区星が丘山手121番地 TEL.782-0700 FAX.782-6700

受付期間：7月15日(火)～7月30日(水)18:00

窓 ネット

◎ おすすめ教室：ZUMBA®

世界各国の音楽に合わせて楽しく身体を動かします。初めての方も大歓迎です。ZUMBA で体力アップ・ストレス解消しましょう。

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
	レベルアップスイミングⅡ	10	15	一般	9/8～12/8	月	10:00～11:00	6,600円	全教室共通 8/5(火)11:00 より
	アーチェリーⅡ	8	30	一般	9/6～10/25	土	13:00～15:00	5,500円	
♣	キッズ水遊びⅡA	10	20	年少～年長	9/9～11/18	火	15:30～16:30	6,600円	
	ジュニア水泳ⅡA	10	20	小学1～3年生	9/9～11/18	火	16:30～17:30	6,600円	
	ジュニア水泳ⅡB	10	20	小学4～6年生	9/9～11/18	火	17:30～18:30	6,600円	
♥	親子deハッピー水遊びⅡ	10	15組	6ヶ月以上の乳幼児とその保護者	9/10～11/12	水	10:00～11:00	6,600円	
	ベビーマッサージ& 産後ボディメイクⅡ	10	30組	2ヶ月～1歳未満の乳児とその保護者	9/10～11/12	水	10:45～11:45	5,500円	
	ニュースポーツを楽しもうⅠ	10	10	小学1年生～一般	9/10～11/12	水	9:30～10:30	3,500円	
	キンダー水遊びⅡ	10	10	2歳以上の未就園児	9/9～11/18	火	11:00～12:00	6,600円	
♣	キッズ体操Ⅱ	8	40	年少～年長	9/10～10/29	水	15:30～16:30	4,400円	
	わんぱくジュニア体操Ⅱ	8	40	小学1～4年生	9/10～10/29	水	16:45～17:45	4,400円	
	キッズ水遊びⅡB	10	20	年少～年長	9/11～11/13	木	15:30～16:30	6,600円	
	ジュニア水泳ⅡC	10	20	小学1～3年生	9/11～11/13	木	16:30～17:30	6,600円	
	成人水泳Ⅱ	10	15	一般	9/11～11/13	木	14:00～15:00	6,600円	
♥	美姿勢エクササイズ(託児付)	10	60	一般	9/13～11/15	土	9:15～10:15	4,400円 ※託児は別途1,000円(税込)	
	テニス	10	45	一般	9/11～11/13	木	18:45～20:45	8,580円	
	◎ZUMBA®	10	30	一般	9/9～11/18	火	10:45～11:30	6,600円	
	自立神経を整えるヨガⅠ	10	60	一般	9/10～11/12	水	13:00～14:00	4,400円	
	フラダンス	10	55	女性	9/11～11/13	木	10:00～11:30	5,500円	
	やさしい健康体操Ⅱ	10	60	一般	9/13～11/15	土	9:15～10:15	3,500円	

各教室のご案内

♥子育て世代向け教室

♣子ども向け教室

♠働く世代向け教室

◆高齢者向け教室



中スポーツセンター

〒460-0008 中区栄一丁目30番10号 TEL.232-2327 FAX.232-2364

◎ おすすめ教室：ジュニア水泳Ⅱ

水慣れから始め、恐怖心を徐々に取り除きながら、泳ぎの基礎を学べる教室です。NESPA 泳力認定を実施します。

はがき ネット

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
◆	モーニングヨガⅡ	10	54	一般	9/9～11/18	火	9:15～10:15	3,300円	全教室共通 8/21(木)11:00 より
♥	モーニングヨガⅡ(託児付)	10	6組 12名	2～3歳児と保護者	9/9～11/18	火	9:15～10:15	6,600円	
◆	やさしいピラティスⅡ	10	54	一般	9/9～11/18	火	10:30～11:30	3,300円	
♥	やさしいピラティスⅡ(託児付)	10	6組 12名	2～3歳児と保護者	9/9～11/18	火	10:30～11:30	6,600円	
♣	◎ジュニア水泳Ⅱ	10	20	小学生	9/10～11/12	水	16:40～17:40	6,000円	
♥	おやこジャブジャブ水遊びⅡ	10	10組 20名	1歳6ヶ月以上の 未就園児と保護者	9/12～11/14	金	10:30～11:30	7,800円	
♠	一般水泳Ⅱ	10	20	一般	9/12～11/14	金	18:30～20:00	6,600円	

●中スポーツセンターの NESPA 主催講座案内は 13 ページへ

東スポーツセンター

〒461-0047 東区大幸南一丁目1番10号 TEL.723-0411 FAX.723-0440

◎ おすすめ教室：親子リズム体操Ⅱ

音楽を取り入れた運動を行い、楽しく身体を動かします。親子でたくさん身体を動かし、身体と脳を活性化させましょう！

申込期間：7月15日(火)～7月29日(火)最終日は12時迄

窓 口 ネット

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
♣	キッズ体操Ⅱ	10	50名	年少～年長	10/1～12/3	水	15:30～16:30	5,500円	全教室共通 8/3(日)13:00 より
	わんぱくジュニア体操Ⅱ	10	50名	小学1年～6年生	10/1～12/3	水	16:30～17:30	5,500円	
♥	◎親子リズム体操Ⅱ	5	30組	2歳以上の未就園児と 保護者	10/2～10/30	木	11:00～12:00	3,300円	
♣	キッズ水遊びⅡA	10	15名	年少～年長	9/2～11/11	火	15:30～16:30	7,000円	
	ジュニア水泳ⅡA	10	15名	小学1年～3年生	9/2～11/11	火	16:30～17:30	7,000円	
	ジュニア水泳ⅡB	10	15名	小学4年～6年生	9/2～11/11	火	17:30～18:30	7,000円	
♥	親子deハッピー水遊びⅡ	10	15組	6カ月以上の乳幼児と 保護者	9/3～11/12	水	10:00～10:50	7,000円	
♣	キンダー水遊びⅡ	10	10名	2歳以上の未就園児	9/3～11/12	水	11:10～12:00	7,000円	
	キッズ水遊びⅡB	10	15名	年少～年長	9/4～11/13	木	15:30～16:30	7,000円	
	ジュニア水泳ⅡC	10	15名	小学1年～3年生	9/4～11/13	木	16:30～17:30	7,000円	
	キッズ水遊びⅡC	10	15名	年少～年長	9/5～11/14	金	15:30～16:30	7,000円	
	ジュニア水泳ⅡD	10	15名	小学1年～3年生	9/5～11/14	金	16:30～17:30	7,000円	
♥	ベビーマッサージ& 産後ボディメイク	5	30組	2ヶ月～1歳未満の 乳児と保護者	10/2～10/30	木	9:45～10:45	3,300円	
	バドミントン	10	60名	一般	10/1～12/3	水	18:45～20:45	7,300円	
	バウンドテニス	10	45名	一般	9/30～12/16	火	9:30～11:30	4,000円	
	リフレッシュヨガ	10	30名	一般	9/30～12/2	火	9:45～10:45	3,500円	
◆	腸活エクササイズ	10	20名	一般(高齢者向け)	9/30～12/2	火	11:00～12:00	3,500円	
	成人水泳Ⅱ	10	15名	一般	9/4～11/13	木	14:00～15:00	6,300円	
	レベルアップスイミングⅡ	10	15名	一般	9/5～11/14	金	11:00～12:00	6,300円	

昭和スポーツセンター

〒466-0000 昭和区吹上2丁目6番15号 TEL.733-6831 FAX.733-6832

受付期間：8/1(金)から8/31(日)まで

窓 口 はがき

◎ おすすめ教室：水中運動

健康維持促進のためにはプールの中での運動が一番！！膝や腰などの関節に負担をかけずに効果的な運動をお勧めいたします！！

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
♣	キッズ体操Ⅰ	10	35	年中	9/22～12/15	月	15:10～16:00	6,500円	全教室共通 9/1(月)13:00 より
	キッズジュニア体操Ⅰ	10	40	年長～小2	9/22～12/15	月	16:00～17:00	6,500円	
	ジュニア体操Ⅰ	10	40	小学生	9/22～12/15	月	17:00～18:00	6,500円	
♠	ナイトヨガ	10	40	一般	9/22～12/15	月	18:15～19:15	6,000円	
	HIPHOP	10	40	一般	9/22～12/15	月	19:30～20:30	6,000円	
♣	キッズ体操Ⅱ	10	30	年少	9/24～12/3	水	15:00～16:00	6,500円	
	キッズジュニア体操Ⅱ	10	40	年長～小2	9/24～12/3	水	16:00～17:00	6,500円	
	ジュニア体操Ⅱ	10	40	小学生	9/24～12/3	水	17:00～18:00	6,500円	
◆	初歩エアロ&ストレッチ	10	40	一般	9/25～12/4	木	9:30～10:30	3,500円	
	パワフルヨガ	10	40	一般	9/25～12/4	木	10:45～11:45	6,000円	
♠	ヨガ	10	40	一般	9/27～12/6	土	10:45～11:45	6,000円	
	ボッチャ教室	5	30		9/27～12/6	土	9:30～10:30	1,750円	
♣	ソフトバレーボール	7	30	小中学生	9/6～12/6	土	9:30～11:30	5,500円	
	キッズスイムⅠ	10	30	年少～年長	9/30～12/2	火	15:30～16:30	7,800円	
	キッズジュニアスイムⅠ	10	40	年長～小学生	9/30～12/2	火	16:30～17:30	7,800円	
	ジュニアスイムⅠ	10	40	小中学生	9/30～12/2	火	17:30～18:30	7,800円	
	キッズスイムⅡ	10	30	年少～年長	9/24～12/3	水	15:30～16:30	7,800円	
	キッズジュニアスイムⅡ	10	40	年長～小学生	9/24～12/3	水	16:30～17:30	7,800円	
	ジュニアスイムⅡ	10	40	小中学生	9/24～12/3	水	17:30～18:30	7,800円	
	キッズスイムⅢ	10	30	年少～年長	9/25～12/4	木	15:30～16:30	7,800円	
	キッズジュニアスイムⅢ	10	40	年長～小学生	9/25～12/4	木	16:30～17:30	7,800円	
◆	ジュニアスイムⅢ	10	40	小中学生	9/25～12/4	木	17:30～18:30	7,800円	
	成人水泳(初級)	10	15	一般	9/24～12/3	水	11:00～12:00	7,500円	
	◎水中運動	10	40	一般	9/30～12/2	火	13:00～14:00	6,500円	
	アクアビクスⅠ	10	40	一般	9/30～12/2	火	11:00～11:50	6,500円	
	アクアビクスⅡ	10	40	一般	9/24～12/3	水	19:30～20:20	6,500円	
	水中トレーニング	10	40	一般	9/25～12/4	木	12:00～13:00	6,500円	
	成人水泳(中級)	10	15	一般	9/30～12/2	火	19:00～20:00	7,500円	
	アクアビクスⅢ	10	40	一般	9/25～12/4	木	11:00～11:50	6,500円	

志段味スポーツランド

〒463-0018 守山区桜坂五丁目105番地 TEL.736-3766 FAX.736-3772

受付期間：7月30日(水)10:00～8月13日(水)12:00

窓 口 ネット

◎ おすすめ教室：エンジョイ！ボッチャⅡ

一般の方から障がい者の方まで受講できるユニバーサル教室となっています。皆でボッチャを楽しみましょう！

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
	ボディメイクヨガⅡ	10	70	一般	9/9～11/18	火	13:00～14:00	3,500円	全教室共通 8/22(金)13:00 より
	◎エンジョイ！ボッチャⅡ	10	12	ユニバーサル	9/10～11/12	水	10:45～11:45	5,800円	
	ZUMBA®Ⅱ	10	60	一般	9/11～11/20	木	9:30～10:15	3,500円	
	エアロビクスⅡ	10	60	一般	9/11～11/20	木	10:30～11:30	3,500円	
♠	仕事帰りエアロ	8	20	一般	9/11～11/6	木	19:40～20:40	2,800円	
	太極拳Ⅱ	10	100	一般	9/5～11/14	金	10:00～11:30	3,500円	
♣	わんぱくキッズ体操Ⅱ	10	80	年少～年長	9/5～11/7	金	16:00～17:00	6,000円	
	わんぱくジュニア体操Ⅱ	12	60	小学生	9/6～11/22	土	10:00～11:30	7,200円	

各教室のご案内

♥子育て世代向け教室

♣子ども向け教室

♠働く世代向け教室

◆高齢者向け教室

守山スポーツセンター

〒463-0801 守山区竜泉寺二丁目112番地 TEL.792-7066 FAX.792-7067

窓 口 はがき ネット

◎ おすすめ教室：フラダンス教室

背筋を伸ばして踊るので、姿勢改善にも効果的です。心癒される音楽に合わせてリラックスして常に笑顔で踊りましょう！

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
	アクアビクス1	10	20	女性	9/8～12/8	月	19:00～20:00	6,000円	8/6(水)11:00より
	アクアウォーキング	10	20	一般	9/9～11/18	火	11:00～12:00	6,000円	
	アクアビクス2	10	20	女性	9/9～11/18	火	13:00～14:00	6,000円	
◆	シニアスイミング1	10	20	60歳以上の方	9/9～11/18	火	14:00～15:00	6,000円	
	幼児水泳1	10	16	満3歳～未就学児	9/9～11/18	火	16:00～17:00	6,000円	
♣	ジュニアスイミングA1	10	35	小学生	9/9～11/18	火	17:00～18:00	6,000円	
	ジュニアスイミングB1	10	20	小中学生	9/9～11/18	火	18:00～19:00	6,000円	
♠	一般水泳	10	20	一般	9/9～11/18	火	19:00～20:00	6,000円	
♥	おやこでプール	10	15組	満2歳～未就園児と保護者	9/11～11/13	木	10:15～11:00	6,000円	
	アクアエクササイズ	10	20	一般	9/11～11/13	木	11:00～12:00	6,000円	
◆	目指せ25m!!	10	20	一般	9/11～11/13	木	12:00～13:00	6,000円	8/6(水)11:00より
	シニアスイミング2	10	20	60歳以上の方	9/11～11/13	木	14:00～15:00	6,000円	
	幼児水泳2	10	16	満3歳～未就学児	9/11～11/13	木	16:00～17:00	6,000円	
♣	ジュニアスイミングA2	10	35	小学生	9/11～11/13	木	17:00～18:00	6,000円	
	ジュニアスイミングA3	10	35	小学生	9/11～11/13	木	18:00～19:00	6,000円	
	ジュニアスイミングB2	10	20	小中学生	9/11～11/13	木	19:00～20:00	6,000円	
	プライベートレッスン(水泳)	8	4	一般	9/13～11/1	土	18:00～20:00	700円	
	骨盤体操	10	40	一般	9/9～11/18	火	10:45～11:45	5,200円	
	やさしいエアロビクス	10	30	一般	9/9～11/18	火	13:45～14:45	5,200円	
	ZUMBA®	10	60	一般	9/9～11/18	火	18:10～19:10	5,200円	
	ボクシングエクササイズ	10	60	一般	9/9～11/18	火	19:30～20:30	5,200円	8/6(水)11:00より
♣	チアダンス1	10	20	小学生	9/10～11/12	水	16:45～17:45	5,200円	
	チアダンス2	10	20	小学生	9/10～11/12	水	17:45～18:45	5,200円	
♥	YOGA	10	30	一般	9/11～11/13	木	10:45～11:45	5,200円	
	◎フラダンス	10	25	一般	9/11～11/13	木	18:00～19:00	5,200円	
♠	HIIT	10	30	一般	9/11～11/13	木	19:30～20:30	5,200円	
	ビーチボールバレー	10	40	一般	9/11～12/4	木	19:00～20:30	5,200円	
	バウンドテニス	8	30	一般	9/11～10/30	木	9:30～12:00	4,200円	



黒川スポーツトレーニングセンター

〒462-0844 北区清水四丁目17番17号 TEL.982-2770 FAX.982-2775

はがき ネット

◎ おすすめ教室：アロハ・フラダンス

南国の雰囲気音楽のもとダンスを行うことで一般・高齢女性の生きがい、健康、体力づくりを支援します。

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
♠	アフタヌーンピラティス	10	35	一般	9/10～11/12	水	12:30～13:30	3,300円	全教室共通 8/27(水)14:00より
◆	◎アロハ・フラダンス	10	30	一般	9/10～11/12	水	13:45～14:45	3,300円	
♥	【託児付】やさしい！バレトン	10	4	一般	9/11～11/13	木	9:40～10:40	6,300円	
♠	格闘！ファイティングエクササイズⅡ	10	35	一般	9/11～11/13	木	18:30～19:30	3,300円	
	ボディメイク・ピラティスⅡ	10	40	一般	9/11～11/13	木	19:45～20:45	3,300円	

●黒川スポーツトレーニングセンターの NESPA 主催講座案内は 13 ページへ

香流橋プール

〒464-0002 千種区香流橋一丁目2番35号 TEL.773-5311 FAX.773-5805

受付期間：8月12日(火)～8月26日(火)12:00まで

窓 □ ネット

◎おすすめ教室：障がい者のためのウォーキング

股関節に障がいがある方向けのウォーキング講座を行います。

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
♥	親子deハッピー水遊びⅡ	10	15組	6ヶ月以上の乳幼児と保護者	10/14～12/16	火	10:00～10:45	7,000円	全教室共通 9/2(火)13:00 より
	キンダー水遊びⅡ	10	10	2歳児以上の未就学児	10/14～12/16	火	11:00～12:00	7,000円	
◆	水中健康ウォーキングⅡ	10	20	一般	10/14～12/16	火	13:00～14:00	6,300円	
	成人スイムⅡ	10	15	一般	10/14～12/16	火	14:00～15:00	6,300円	
♣	キッズ水遊びⅡA	10	20	年少～年長	10/14～12/16	火	16:00～17:00	7,000円	
	ジュニア水泳ⅡA(初級)	10	20	小学1年～3年生	10/14～12/16	火	17:00～18:00	7,000円	
♥	ベビーじゃぶじゃぶⅠ	10	15組	6ヶ月以上の乳幼児と保護者	10/15～12/17	水	10:00～10:45	7,000円	
	水慣れキンダーⅠ	10	10	2歳児以上の未就学児	10/15～12/17	水	11:00～12:00	7,000円	
♣	キッズ水遊びⅡB	10	20	年少～年長	10/15～12/17	水	16:00～17:00	7,000円	
	ジュニア水泳ⅡB(クロール・背泳ぎ)	10	20	小学1年～3年生	10/15～12/17	水	17:00～18:00	7,000円	
	高学年水泳Ⅱ	10	20	小学4年～6年生	10/15～12/17	水	18:00～19:00	7,000円	
	チャレンジ水泳Ⅱ	10	15	一般	10/15～12/17	水	19:00～20:00	6,300円	
♥	アクアコア(託児付)Ⅱ	10	20	一般 (託児は2歳以上の未就学児)	10/16～12/18	木	11:00～12:00	6,300円 (託児は別途2,000円)	
♣	キッズ水遊びⅡC	10	20	年少～年長	10/16～12/18	木	16:00～17:00	7,000円	
	ジュニア水泳ⅡC(初級)	10	20	小学1年～3年生	10/16～12/18	木	17:00～18:00	7,000円	
◆	アクアビクスⅡ	10	15	一般	10/16～12/18	木	19:00～20:00	6,300円	
♣	キッズ水遊びⅡD	10	20	年少～年長	10/17～12/19	金	16:00～17:00	7,000円	
	ジュニア水泳ⅡD(クロール・背泳ぎ)	10	20	小学1年～3年生	10/17～12/19	金	17:00～18:00	7,000円	
	レベルアップジュニア水泳Ⅱ	10	20	小学1年～6年生	10/17～12/19	金	18:00～19:00	7,000円	
	キッズ水遊びⅠE	10	20	年少～年長	10/18～12/20	土	10:00～11:00	7,000円	
	ジュニア水泳ⅠE	10	20	小学1年～3年生	10/18～12/20	土	11:00～12:00	7,000円	
	◎障がい者のためのウォーキング	5	10	股関節に障がいを持つ方。18歳以上の方。	10/18～12/20	土	12:00～13:00	無料	

名城庭球場

〒462-0846 北区名城一丁目3番3号 TEL.912-3321 FAX.912-3196

4月から開校した中日テニス学校の途中入校募集です。お問合せ・お申し込みは下記までお願いします。
名古屋ローンテニス倶楽部 ☎：052-911-1031

窓 □

◎おすすめ教室：中日テニス学校(月1回開講)

小1～小6の初心者を対象にテニスの楽しさ、ゲームの楽しさを知ってもらえる様に指導していきます。月1回全7回開講します。日程はお問合せください。

世代別	教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	公開抽選日時等
♣	◎中日テニス学校	7	10	小1～小3	9/21～3/1	日	9:15～10:45	6,160円	
	◎中日テニス学校	7	10	小4～小6	9/21～3/1	日	11:00～12:30	6,160円	

右記の施設へはそれぞれの施設までお問い合わせください。

施設名	TEL	FAX
日本ガイシホール	(052)614-3111	(052)614-3120
稲永スポーツセンター	(052)384-0300	(052)384-0303
鳴海プール	(052)891-9314	(052)891-4301
上社レクリエーションルーム	(052)771-0021	(052)760-1230
東山公園テニスセンター	(052)832-1115	(052)832-1335
テラスポ鶴舞	(052)745-8545	(052)745-1780

入場や
体験コーナーは
無料です！

Enjoy!



知ってみよう！やってみよう！

実施期間：令和7年8月31日(日)まで

パラスポーツ

当協会が管理するスポーツ振興会館にて、ボッチャ体験コーナーやパラスポーツ種目の紹介パネルの展示等を行っています！ボッチャ体験コーナーは持ち物なしで気軽に体験いただけます。

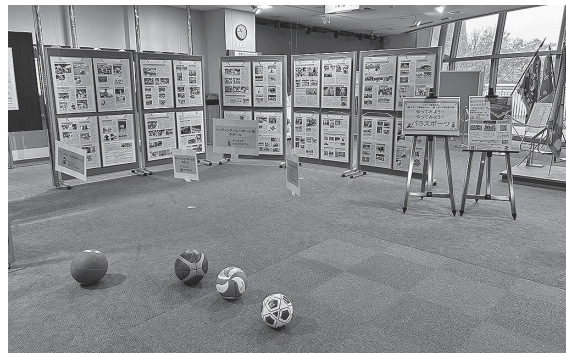
パラスポーツを夏休みの自由研究の題材にいかがですか。

ユニバーサルスポーツで注目のモルックも体験できます。ぜひお越しください！

場所：南区東又兵卫町5丁目1番地の16

お問合せ：総務課（広報）TEL 052-614-7500 FAX 052-614-7525

※詳細は当協会ホームページをご覧ください。 当協会ホームページ ニュース (<https://www.nespa.or.jp/news/>)



～大学生広報探検隊が行く！～障害者スポーツを楽しもう！！

椋山女学園大学の学生が ブラインドフットボールを体験！

（公財）名古屋市教育スポーツ協会では、障害者スポーツの魅力を発信するため、このたび椋山女学園大学の学生に、「ブラインドフットボール」の体験をしていただきました。

少しでも競技の魅力を多くの方にお伝えできたらと考え、大学生にご協力いただき、体験レポートとして動画を制作しましたので、ぜひご覧ください。

YouTube NESPAチャンネルにて動画を公開中！

ブラインドフットボールの他にも、ボッチャやゴールボール、シッティングバレーボールなどの体験レポート動画も公開中です！

YouTube
NESPAチャンネルは
こちら！



CHECK

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。

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	8・22日	金	9時半～10時半	300円	3 9時から
	ビギナーヨガ	30名	一般	8・22日	金	10時45分～11時45分	300円	3 10時15分から
	週末リセットヨガストレッチ	30名	一般	8・22日	金	19時～20時	300円	3 18時半から
	ピラティスレッスнтаイム	50名	一般	5・19・26日	火	18時半～19時半	300円	3 18時から
	すっきり爽快エアロ	50名	一般	5・19・26日	火	19時45分～20時45分	300円	3 19時15分から
★	朝のいきいき体操	—	プール利用者	8・22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)	—		7・21日	木	11時～12時	無料	3 自由参加
		14・28日		15時～16時				
◆	スポーツフェスタ in 露橋	—	—	22日	金	9時～21時半	無料	詳細は、施設へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

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
♪	サタデースイミング	20名	小学生	9月6日～12月6日	土・日・月	9時～10時	10,500円	1・2 8月12日(火)必着
◆	スポーツ広場	60名	一般	23日	土	18時半～20時半	330円	3 18時10分から
	ヨガレスタタイム	30名	中学生以上※1	22日	金	19時10分～20時	300円	3 18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	5・12・19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※2	5・12・19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※1	7・21・28日	木	19時55分～20時55分	300円	3 19時35分から

※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
♪	アロマ美人講座③	20名	一般	9月26日	金	10時半～11時半	2,000円 材料費込	4 5 8月22日(金)10時から 先着受付
	ベビーサイン体験会③	10組	6ヶ月から 1歳6ヶ月のお 子様と保護者	9月12日	金	10時半～11時半	600円	1 2 8月27日(水)必着
◆	フラダンス(ブルメリア)	24名	一般女性	5・19・26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	5・19・26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	5・19・26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 (ライト)	20名	一般	6・20・27日	水	9時半～10時半	400円	3 9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	6・20・27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	7・21・28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	7・21・28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	7・21・28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	7・21・28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	4・18・25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	4・18・25日	月	10時45分～11時45分	400円	3 10時25分から
	エアロダンスレッスンタイム	50名	一般	5・19・26日	火	10時45分～11時45分	300円	3 10時25分から
エアロビクスレッスンタイム	50名	一般	7・21・28日	木	10時45分～11時45分	300円	3 10時25分から	

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
◆	エアロビクス(スタンダード)	35名	中学生以上	6・13・20・27日	水	9時半～10時半	300円/回	3 9時から受付開始
	エアロビクス(ストレッチ)	40名	中学生以上	6・13・20・27日	水	10時45分～11時45分	300円/回	3 10時15分から受付開始
	みんなでDanceMix	30名	中学生以上	25日	月	18時半～19時半	300円/回	3 17時から受付開始
	ボディーメンテナンス	30名	中学生以上	25日	月	19時45分～20時45分	300円/回	3 19時15分から受付開始
★	ブラッシュアップ講座！ 「親子木工講座～大工さんの世界を体験してみよう」	20組	園児(4歳)以上～小学生とその保護者	25日	月	10時～12時	500円/回 ※	4 5 8月1日(金)から受付開始

※材料費別途1,000円

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
♪	親子deヨガⅡ(全7回)	20組	1歳児～未就 園児と保護者	9月22日～3月9日	月	9時～10時	3,850円	1 2 9月1日(月)必着
	キッズダンスⅡ(年中・年長) (全7回)	20名	年中・年長	9月22日～3月9日	月	16時45分～17時45分	2,800円	1 2 9月1日(月)必着
	キッズダンスⅡ(小学生) (全7回)	20名	小学生1～3年	9月22日～3月9日	月	18時～19時	2,800円	1 2 9月1日(月)必着
◆	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 (小学生は保 護者同伴)	30日	土	18時半～20時半	320円	3 18時から
	初中級エアロビクス レッスнтаイム	50名	中学生以上	20・27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	20・27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нтаイムとセットの人は18 時半から
	ナイトヨガ☆リラクスタイム	50名	中学生以上	9・16・30日	土	19時～20時15分	300円	3 18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	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	食事の大切さについて学んでみよう！	30名	小学生	25日	月	10時半～11時半	無料	18月6日(水)必着
◆	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	25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	25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	25日	月	10時～11時半	無料	39時半から
	ZUMBA®GOLD レッスнтаイム	30名	一般	5・19日	火	18時半～19時半	300円/回	318時から
	ZUMBA®レッスнтаイム	30名	一般	5・19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нтаイム	30名	一般	13・27日	水	18時半～19時半	300円/回	318時から
	ナイトヨガレッスнтаイム	30名	一般	13・27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	8・22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нтаイム	25名	一般	7・21日	木	13時半～14時半	640円/回	313時から

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	4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	4日	月	15時20分～16時20分	400円	3 15時から
	ZUMBA®	35名	一般	4日	月	18時～19時	400円	3 17時40分から
	ZUMBA®	35名	一般	4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	9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

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
	THE SLOW®リンパドレナー ジュレスタイム	30名	一般	4・18・25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 ジュレスタイム	30名	一般	5・12・19・26日	火	9時15分～10時15分	350円/回	③9時から
◆	ビギナーエアロ ジュレスタイム	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 ジュレスタイム	30名	一般	1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 ジュレスタイム	30名	一般		金	10時45分～11時45分	350円/回	③10時半から
◆★	スポーツフェスタin南陽プール	—	一般	29日	金	9時～21時	無料	詳細は、施設へお問い合わせ してください。

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
	エアロジュレスタイム	50名	一般	1・8・15・22・29日	金	9時15分～10時15分	300円	③9時から
♪	区卓球広場	30名	小学生以上	16日	土	12時45分～14時15分	340円	③12時半から
	チャレンジバドミントン& ゴールボール	20名	小学生以上※ 家族・友人	4・18日	月	10時～11時半	300円	③9時45分から
★	幼児用プールでプカプカ あ・そ・ぼ!	30名	プール利用者	4日	月	10時半～11時半	無料	③自由参加
	プールでタイムに挑戦!	30名	プール利用者	4日	月	14時～15時	無料	③自由参加

※小学生は保護者同伴

生涯学習センターでは、趣味、教養を始め様々な分野
のバラエティに富んだ講座・事業を実施しています。
ご自分にあった生涯学習に参加してみませんか。

生涯学習 センター



「生涯学習 web ナビなごや」

<https://www.suisin.city.nagoya.jp/>



「講座案内 (パンフレット)」で検索

※ 8/25 (月) に後期の講座案内が掲載予定です。
各生涯学習センターでもパンフレットを配架しています。

※その他、各生涯学習センターでは、日頃活動しているグループ等の
活動発表及び市民の交流事業として「生涯学習センターまつり」を開催します。
ぜひお越しください。

千種生涯学習センター……………10/25・26……………土・日
北生涯学習センター……………10/25・26……………土・日
瑞穂生涯学習センター……………10/25・26……………土・日
南生涯学習センター……………10/25・26……………土・日

西生涯学習センター……………11/1・2……………土・日
中村生涯学習センター……………11/1・2……………土・日
熱田生涯学習センター……………11/1・2……………土・日
港生涯学習センター……………11/8・9……………土・日
名東生涯学習センター……………11/8・9……………土・日

★12P～14P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
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			

★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合せください。	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			

★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
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

★なごやアスリート応援基金★



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。



「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。

