



(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。



TRY SPORTS

2025 **4** NO. **227**

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。

令和
7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てはいかがでしょうか。

(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。



みんなで
応援しよう!



名古屋のジュニアアスリート・パラアスリート 寄附金を募集しています!

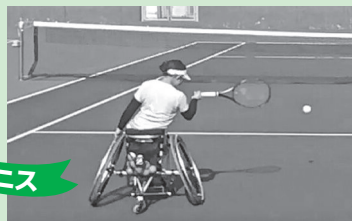
令和8年(2026年)にアジア競技大会・アジアパラ競技大会が愛知・名古屋で開催されます。この両競技大会に向け、名古屋から世界へ羽ばたくジュニアアスリートやパラアスリートを応援するため、公益財団法人名古屋市教育スポーツ協会では、市民の皆様よりご支援をいただく「なごやアスリート応援基金」を創設し、寄附金を募集しています。

ぜひ皆様のサポートにより、ここ名古屋から世界の舞台で活躍するアスリートを育てましょう!



寄附金額 1口 1,000円～ ※何口でも申し込みができます。

車いすテニス



使 途

○寄附金は、アジア競技大会への出場を目指す、名古屋のジュニアアスリート(小・中・高・大学生)及びアジアパラ競技大会への出場を目指す、名古屋のパラアスリートの競技活動にかかる経費に充当します。(1人年20万円上限。)

○経費としては、アスリートのコーチ代や用具代、遠征費などを予定しています。

○皆様からいただいた寄附金が活用された、アスリートのメッセージや試合、練習の様子などの活動状況は、動画などで当協会ホームページにて順次、お知らせします。

○アスリートに関して新たな情報があった場合は、希望される方にのみ、月2回程度配信する、当協会メールマガジン(無料、ただし、通信料金を除く。)にて、お知らせいたします。



申込方法

●「なごやアスリート応援基金寄附申込書」をメール、FAX、郵送等により下記の送付先まで送付ください。

●当協会が指定する口座にお振込みをお願いします。(振込手数料はご負担をお願いします。)

●「寄附申込書」は、当協会ホームページ(<https://www.nespa.or.jp/sports/donation/>)からダウンロードができます。

●寄附金には、税制上の優遇措置があります。

※詳しくは、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

新体操



水泳



応援基金
ホームページ



申込書の送付先(問い合わせ先)

〒457-0833 名古屋市中区東又兵衛町5丁目1-16 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会 総務課
TEL. 052-614-7502 FAX. 052-614-7525 E-mail nja@nespa.or.jp

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1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複数名の託児を希望される場合は各施設にご相談ください。

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

♠働く世代向け教室

♣子ども向け教室

◆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

※1 高校生以上は 7,200 円

※2 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

お子様と保護者がいっしょになって、音楽に合わせて体を動かしたり、道具を使って遊んだりします。託児もあります

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 木曜夜後	10	45	一般	5/15～7/17	木	13:30～15:00	6,600円	4/30(水) 14:00
♠	健康水泳 土曜夜間	10	35	中学生以上	5/10～7/19	土	18:30～20:00	6,600円	4/25(金) 14:00
◆	健康水中エアロ	10	40	一般	5/7～7/16	水	13:30～14:45	6,600円	4/25(金) 14:15
♣	こどもアーティスティックスイミング	8	30	25m以上泳げる小中学生	5/15～7/3	木	17:00～18:30	4,800円	4/30(水) 14:15
◆	競泳マスターズ水泳午前	8	40	100m以上泳げる一般	5/7～6/27	水金	10:30～12:00	6,000円	4/25(金) 14:30
♣	やってみよう飛込	8	32	25m以上泳げる小学3年生以上	5/10～6/22	土日	18:30～20:00 16:00～17:30	4,800円 ※1	4/25(金) 14:45
♠	弓道	10	25	中学生以上	5/10～8/2	土	17:00～19:00	5,500円	4/30(水) 14:30
◆	ゆったりヨガ1	10	20	一般	5/7～7/9	水	9:45～11:00	5,000円	4/25(金) 15:00
	ゆったりヨガ2	10	20	一般	5/7～7/9	水	11:15～12:30	5,000円	4/25(金) 15:15
	ピラティス1	10	20	一般	5/8～7/10	木	13:30～14:30	5,000円	4/25(金) 15:30
	ピラティス2	10	20	一般	5/8～7/10	木	14:45～15:45	5,000円	4/25(金) 15:45
	昼ヨガ	10	30	一般	5/13～7/22	火	12:15～13:15	3,300円	4/30(水) 14:45
◆	エアロの時間です	10	30	一般	5/13～7/22	火	13:30～14:30	3,300円	4/30(水) 15:00
♥	◎おやこ体操ベビー※2	10	20組	10カ月～2歳児と保護者	5/8～7/10	木	10:00～10:45	5,500円	4/25(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	5/8～7/10	木	11:00～11:45	5,500円	4/25(金) 16:15

●日本ガイシアリーナの NESPA 主催講座案内は 12 ページへ

パロマ瑞穂スポーツパーク管理棟(瑞穂運動場)

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

窓 口 はがき ネット

◎おすすめ教室：ジュニアふれあい陸上教室

スポーツの基本となる「走・跳・投」。楽しみながら陸上競技に触れる教室です！

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
♣	◎ジュニアふれあい陸上教室(小1～2)	3	100	小学1～2年生	7/21～8/11	土日祝	9:30～12:00	1,530円	6/23(月)13:00
	◎ジュニアふれあい陸上教室(小3～中学生)	3	200	小学3～中学生	7/21～8/11	土日祝	9:30～12:00	1,530円	6/23(月)13:00

パロマ瑞穂スポーツパーク宿泊研修棟(瑞穂運動場)

〒467-0011 瑞穂区萩山町3丁目68番1号(プール・トレーニング室) TEL.836-8210 FAX.836-8211

窓 口 はがき ネット

◎おすすめ教室：スイム&ウォーキング教室

水中でのウォーキングとスイミングに取り組む教室です。その日の体調に合わせてコースを選択して体を動かしましょう！

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(女性A)教室	7	40	女性	6/4～7/16	水	11:00～12:30	4,620円	全教室共通 4/28(月) 13:00より
	水泳(女性B)教室	7	40	女性	6/5～7/17	木	11:00～12:30	4,620円	
	水泳(一般)教室	7	40	一般	6/4～7/16	水	18:30～20:00	4,620円	
◆	◎スイム&ウォーキング教室	7	45	一般	6/4～7/16	水	13:30～14:30	5,320円	
♣	水泳(幼児)教室	7	35	就学前	6/4～7/16	水	15:15～16:15	4,970円	
	水泳(幼児土曜A)教室	7	35	就学前	6/7～7/19	土	9:15～10:15	4,970円	
	水泳(幼児土曜B)教室	7	35	就学前	6/7～7/19	土	10:45～11:45	4,970円	
	水泳(小学生A)教室	7	50	小学生	6/4～7/16	水	16:45～18:15	4,200円	
	水泳(小学生B)教室	7	50	小学生	6/5～7/17	木	16:45～18:15	4,200円	
♠	アーチェリー教室	8	30	小5～一般	6/1～7/20	日	14:00～16:00	4,800円	
	弓道教室	10	30	中学生～一般	6/7～8/9	土	13:30～15:30	5,800円	
♥	子育てママのスタイルアップ教室(託児)	5	5	親子	6/12～7/10	木	10:30～11:30	6,000円	

パロマ瑞穂アリーナ(瑞穂運動場)

〒467-0027 瑞穂区田辺通3丁目4番地(アリーナ・テニスコート) TEL.836-8228 FAX.836-8221

窓 口 はがき ネット

◎おすすめ教室：こども新体操

新体操を通じて運動能力を伸ばす教室よりボンの演技作品に取り組みます！女の子も男の子も大歓迎です！

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
♣	みずほわくわくテニスクラブ	10	24	小学生	5/9～6/10	火金	16:30～18:00	5,800円	全教室共通 4/7(月) 13:00より
♠	バウンドテニス教室	8	30	一般	5/8～7/3	木	12:45～14:45	2,720円	
	バレトン教室	10	30	一般	5/7～8/6	水	13:45～14:45	3,900円	
	フラダンス教室	10	40	女性	5/13～7/22	火	13:50～14:50	5,200円	
	おやすみヨガ	10	25	一般	5/8～7/24	木	19:30～20:30	3,120円	
	基礎から始めるピラティス	10	30	一般	5/9～8/1	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0歳児クラス	10	20	親子	5/7～8/6	水	10:45～11:45	5,800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	親子	5/9～8/1	金	10:45～11:45	5,800円	
♣	◎こども新体操(年長・小学1～2年生)	10	30	年長～小学2年生	5/8～7/24	木	16:00～16:45	6,500円	
	◎こども新体操(小学3～6年生)	10	30	小学3～6年生	5/8～7/24	木	17:00～17:45	6,500円	
	プレイスポーツ教室(幼児)	7	30	就学前	5/16～7/18	金	15:30～16:30	4,550円	
	プレイスポーツ教室(小学生)	7	30	小学生	5/16～7/18	金	16:45～17:45	4,550円	
◆	健康体操教室	8	20	一般	5/16～7/25	金	13:00～14:00	2,400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

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	5/9～7/11	金	10:00～11:30	3,900円	
♣	キッズダンスA教室	10	20	年中～年長	5/7～7/16	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	5/7～7/16	水	17:00～17:50	6,500円	
	バウンドテニス教室	8	30		5/13～7/1	火	9:45～11:45	2,400円	
♠	ヨガ教室	10	60	一般	5/9～7/11	金	12:30～13:30	3,900円	
	ピラティス教室	10	60	一般	5/13～7/15	火	12:30～13:30	3,900円	
◆	健康体操教室	10	40	一般	5/13～7/15	火	13:45～14:45	3,900円	
	テニス教室	10	50	一般	5/8～7/10	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4月15日(火)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Ⅰ－月A	10	20	小学生	5/12～7/14	月	16:30～17:30	6,000円	4/16(水)11:00より
	★水泳Ⅰ－月B	10	20	小学生	5/12～7/14	月	17:40～18:40	6,000円	
	★水泳Ⅰ－木A	10	20	小学生	5/15～7/17	木	16:30～17:30	6,000円	
	★水泳Ⅰ－木B	10	20	小学生	5/15～7/17	木	17:40～18:40	6,000円	
◆	健康楽しくストレッチⅠ	10	30	50歳以上	5/12～7/14	月	12:30～13:25	3,300円	
	健康ヨガⅠ	10	70	一般	5/12～7/14	月	13:40～14:55	3,300円	
♣	キッズ体操Ⅰ	9	40	年少～年長	5/13～7/15	火	15:40～16:30	5,850円	
	ジュニア体操Ⅰ	9	40	小学1～3年生	5/13～7/15	火	16:45～17:45	5,850円	
	◎アクアエクササイズⅠ	9	14	一般	5/13～7/8	火	10:30～11:30	5,760円	4/17(木)11:00より
	◎アクアエクササイズⅠ(託児付)	9	6	一般(1歳以上未就園児)	5/13～7/8	火	10:20～11:40	7,020円	
	シェイプアップヨガⅠ	9	30	一般	5/14～7/16	水	13:30～14:30	2,970円	
	バレトン&おなかシェイプⅠ	9	30	一般	5/15～7/17	木	13:30～14:30	2,970円	
♣	ジュニアソフトテニス	12	30	小3～中学生	5/17～2/28	土	15:30～17:00	6,120円	
	ジュニア卓球	12	40	小4～中学生	5/17～3/14	土	10:15～11:45	6,120円	

●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

はがき ネット

◎ おすすめ教室：美姿勢ストレッチ

普段の生活の中で、自分では気づかない悪い姿勢を確認ができる教室です。少しずつインナーマッスルを鍛え正しい姿勢を目指します。初めての方でも安心して参加ができます。

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
♥	ベビースイミングⅠ	10	20	6ヵ月以上3歳未満のお子様とその保護者	5/8～7/17	木	10:05～10:50	7,800円	4/23(水)14:00
	ベビースイミングⅡ	10	20	6ヵ月以上3歳未満のお子様とその保護者	5/8～7/17	木	11:05～11:50	7,800円	4/23(水)14:30
	◎美姿勢ストレッチ	10	50	一般	5/15～7/17	木	9:30～10:30	3,300円	4/23(水)15:00
	はじめてのピラティス	10	50	一般	5/15～7/17	木	10:45～11:45	3,300円	4/23(水)15:30
	弓道	10	15	中学生以上	5/17～7/19	土	12:30～14:30	5,500円	4/23(水)16:00

●枇杷島スポーツセンターのNESPA主催講座案内は13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

◎ 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。

全て4月17日(木)必着 ※窓口は返信用はがき持参

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
	成人水泳初・中級Ⅰ	10	20	一般	5/12～7/14	月	11:00～12:00	7,500円	全教室共通 4/19(土) 13:00より
	キッズスイムⅠ	10	30	年少・年中・年長	5/12～7/14	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	5/12～7/14	月	16:30～17:30	7,800円	
	ジュニアスイムⅠ	10	45	小学生	5/12～7/14	月	17:30～18:30	7,800円	
♠	ナイトヨガ	10	40	一般	5/12～7/14	月	19:45～20:45	6,000円	
	大人のフットサル	10	30	一般	5/12～7/14	月	19:45～20:45	6,500円	
	テニス教室	10	45	一般	5/13～7/15	火	9:45～11:45	7,000円	
	キッズ体操Ⅰ年少	9	25	年少	5/13～7/15	火	15:10～16:00	5,850円	
	キッズ体操Ⅰ年中・長	9	35	年中・年長	5/13～7/15	火	16:00～17:00	5,850円	
♣	ジュニア体操Ⅰ	9	40	小学生	5/13～7/15	火	17:00～18:00	5,850円	
	キッズスイムⅡ	10	30	年少・年中・年長	5/7～7/16	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	5/7～7/16	水	16:30～17:30	7,800円	
	ジュニアスイムⅡ	10	45	小学生	5/7～7/16	水	17:30～18:30	7,800円	
	成人水泳初・中級Ⅱ	10	20	一般	5/7～7/16	水	11:00～12:00	7,500円	
♠	成人水泳中・上級	10	20	一般	5/7～7/16	水	19:00～20:00	7,500円	
♦	水中トレーニング	10	30	一般	5/7～7/16	水	14:00～15:00	6,000円	
	◎アクアビクスⅠ(水)	10	30	一般	5/7～7/16	水	13:00～13:45	6,000円	
	◎アクアビクスⅡ(木)	10	30	一般	5/8～7/17	木	11:00～11:45	6,000円	
	キッズ体操Ⅱ年少	10	25	年少	5/8～7/17	木	15:10～16:00	6,500円	
♣	キッズ体操Ⅱ年中・長	10	35	年中・年長	5/8～7/17	木	16:00～17:00	6,500円	
	ジュニア体操Ⅱ	10	40	小学生	5/8～7/17	木	17:00～18:00	6,500円	
♠	ナイトアクア	10	30	一般	5/8～7/17	木	19:30～20:15	6,000円	
♥	親子水泳	10	15組	満1～3歳児と保護者	5/9～7/18	金	11:30～12:30	7,500円	
♣	ジュニアドッジボール教室	10	60	小学生	5/10～7/12	土	9:30～11:30	6,500円	
	弓道教室	10	25	一般(高校生以上)	5/10～7/12	土	13:00～15:00	5,200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：親子であそぼ！Ⅰ

ベビーマッサージや手遊び、歌遊びなどでコミュニケーションを楽しみながら、お子様の心身の健やかな発育をサポートします。

※印及びサタデースイミングの重複申込不可

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
	障害者教室 ソフトバレーボール体験教室	5	15組	小学生以上の知的障害者と保護者(介助者)	5/10～6/21	土	13:15～14:45	無料	4/27(日)14:00
	テニス教室	9	40	一般	5/20～7/15	火	9:45～11:45	7,560円	4/29(火祝)14:00
♠	免疫ヨガ教室Ⅰ	10	45	一般	5/7～7/9	水	13:00～14:30	3,300円	4/17(木)14:00
	弓道教室	10	25	中学生以上	5/10～7/12	土	13:00～15:00	5,500円	4/17(木)14:15
♥	エアロダンスレズンタイム (託児付)Ⅰ	5	5組	満2歳以上の未就学児 1名と保護者	6/3～7/1	火	10:45～11:45	3,150円	5/13(火)14:00
	◎親子であそぼ！Ⅰ	7	20組	満1～2歳児1名と保護者	5/15～7/3	木	9:15～10:15	3,850円	4/30(水)14:00
♣	こども体操教室(幼児)	15	20	年中・年長	4/25～11/28	金	15:40～16:30	12,000円	4/9(水)14:00
	こども体操教室(小学生)	15	20	小学1年生～3年生	4/25～11/28	金	16:45～17:45	12,000円	4/9(水)14:15
	初めてのピラティス (春夏コース)	7	40	一般女性	4/25～7/25	金	9:30～10:30	2,800円	4/8(火)14:00
	シェイプアップピラティス (春夏コース)	7	40	一般	4/25～7/25	金	10:45～11:45	2,800円	4/8(火)14:15
♣	キッズダンスステップアップコース	15	25	小学生	4/25～11/28	金	18:30～19:30	6,000円	4/12(土)14:00
♠	水泳(一般)教室Ⅰ	10	25	一般	5/13～7/15	火	18:30～20:00	6,600円	4/23(水)14:00
♥	親子水遊び教室Ⅰ	5	12組	1歳6ヶ月以上の 未就学児1名と保護者	6/10～7/8	火	10:30～11:30	3,900円	5/21(水)14:00
	※小学生水泳教室(火曜)Ⅰ	10	40	小学生	5/13～7/15	火	17:00～18:00	6,000円	4/23(水)14:15
♣	※小学生水泳教室A(水曜)通年	23	40	小学生	5/7～11/26	水	16:30～17:30	13,800円	4/16(水)14:00
	※小学生水泳教室B(水曜)通年	23	40	小学生	5/7～11/26	水	17:40～18:40	13,800円	4/16(水)14:15
♠	らくらく♪アクアウォーク& エクササイズ教室Ⅰ	10	20	一般	5/7～7/16	水	13:00～14:00	6,600円	4/16(水)14:30
♣	サタデースイミング	10	40	小学生	5/10～7/12	土	9:00～10:00	7,500円	4/20(日)14:00

●北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

♠働く世代向け教室

♣子ども向け教室

◆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

※申込期間：4/2(水)～4/15(火)12:00まで

窓 口 ネット

◎ おすすめ教室：バレトン

バレエの動作を中心に、ヨガやフィットネスの要素を加えたエクササイズプログラムを行います。初めての方も大歓迎です。

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
♥	親子deハッピー水遊び I	10	15組	満2～3歳児とその保護者	5/13～7/22	火	10:45～11:45	7,000円	全教室共通 4/25(金) 12:00より
	火曜幼児水遊び I	10	20	年少～年長	5/13～7/22	火	16:00～17:00	7,000円	
♣	火曜小学生水泳 I (1～3年生)	10	25	小学1～3年生	5/13～7/22	火	17:00～18:00	7,000円	
	火曜小学生水泳 I (4～6年生)	10	20	小学4～6年生	5/13～7/22	火	18:00～19:00	7,000円	
♠	水中健康ウォーキング	10	20	一般	5/13～7/22	火	13:00～14:00	6,600円	
	水中エクササイズ I	10	20	一般	5/7～7/16	水	13:00～14:00	6,600円	
	障がい者水中ウォーキング	10	5	障害者	6/4～7/2	水	16:00～17:00	無料	
♠	成人水泳 I (中級編)	10	12	一般	5/7～7/16	水	18:30～19:30	6,600円	
	木曜幼児水遊び I	10	20	年少～年長	5/8～7/17	木	16:00～17:00	7,000円	
♣	木曜小学生水泳 I (1～3年生)	10	25	小学1～3年生	5/8～7/17	木	17:00～18:00	7,000円	
	木曜小学生水泳 I (4～6年生)	10	20	小学4～6年生	5/8～7/17	木	18:00～19:00	7,000円	
♠	成人水泳 I (初級編)	10	12	一般	5/8～7/17	木	19:00～20:00	6,600円	
♥	◎バレトン I (託児付)	10	40	一般	5/8～7/10	木	15:10～16:00	3,500円 (託児は別途2,200円)	
♣	キッズ☆ダンス I (1～3年生)	10	20	小学1～3年生	5/8～7/10	木	16:10～17:10	6,500円	
	ヨガ初級 I (託児付)	10	50	一般 (託児は2歳以上の未就学児)	5/9～7/11	金	12:15～13:15	3,500円 (託児は別途2,200円)	
♥	ヨガ中級 I (託児付)	10	50	一般 (託児は2歳以上の未就学児)	5/9～7/11	金	13:30～14:30	3,500円 (託児は別途2,200円)	
	エアロビクス I (託児付)	10	50	一般 (託児は2歳以上の未就学児)	5/9～7/11	金	15:00～16:00	3,500円 (託児は別途2,200円)	
♣	幼児体操 I	10	45	満3歳～年長	5/9～7/11	金	16:30～17:30	5,500円	
	小学生体操 I	10	45	小学1～3年生	5/9～7/11	金	18:00～19:00	5,500円	
♠	仕事帰りヨガ I	10	50	一般	5/9～7/11	金	19:30～20:30	3,500円	
	チャレンジ水泳 I	10	15	一般	5/9～7/11	金	13:00～14:00	6,600円	
♣	ソフトテニス①	17	30	小学3～4年生	5/24～2/21	土	13:15～14:45	8,800円	
	ソフトテニス②	17	30	小学5～6年生	5/24～2/21	土	15:00～16:30	8,800円	
♠	ヒーリングヨガ	10	30	一般	5/10～7/26	土	13:30～14:30	3,500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：4/2(水)10:00～4/15(火)13:00

窓 口 ネット

◎ おすすめ教室：エンジョイ！ポッチャ I

ポッチャを楽しむ教室となっています。ルール等からゲーム形式まで行われる1回体験型教室となっています。

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
	ボディメイクヨガ I	10	70	一般	5/13～7/29	火	13:00～14:00	3,500円	4/23(水)13:00
♣	基礎野球教室	7	25	小学1年生～6年生	5/13～6/24	火	16:30～17:30	4,200円	
	◎エンジョイ！ポッチャ I	5	50	障がい者	5/20～6/24	火	10:45～11:45	無料	窓口にて先着順
♥	Tryボクシング(託児付)	10	60	一般	5/7～7/30	水	9:30～10:30	3,500円 (託児1,590円)	4/23(水)13:00
	ボディメイクピラティス(託児付)	10	60	一般	5/7～7/30	水	10:40～11:40	3,500円 (託児1,590円)	
	ZUMBA® I	10	60	一般	5/8～7/10	木	9:30～10:15	3,500円	
	エアロビクス I	10	60	一般	5/8～7/10	木	10:30～11:30	3,500円	
♠	仕事帰りヨガ	8	20	一般	5/22～7/10	木	19:40～20:40	2,800円	
◆	太極拳 I	10	100	一般	5/9～7/11	金	10:00～11:30	3,500円	
♣	わんぱくキッズ体操 I	10	80	年少～年長	5/9～7/11	金	16:00～17:00	6,000円	
	わんぱくジュニア体操 I	12	60	小学1年生～6年生	5/10～7/26	土	10:00～11:30	7,200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

◎ 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、精神的リラックスを目指します。

全て4月13日(日)締切

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
♥	親子体操(幼児)	10	20組	2～3歳児と保護者(2人1組)	5/13～7/15	火	9:45～10:45	5,500円	4/15(火)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)	5/13～7/15	火	11:00～11:45	6,000円	4/15(火)14:00
♠	疲労回復! リラックスヨガ	10	40	一般	5/13～7/15	火	19:40～21:00	3,300円	4/15(火)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)	5/14～7/16	水	15:40～16:30	6,000円	4/14(月)14:00
	体操 (キッズ)	10	40	小学1～3年生	5/14～7/16	水	16:45～17:45	6,000円	4/14(月)14:00
♥	◎親子ヨガ	10	30組	10ヵ月～2歳児と保護者(2人1組)	5/8～7/10	木	9:20～10:20	5,500円	4/15(火)14:00
	朝ヨガ	10	70	一般	5/8～7/10	木	10:30～11:50	3,300円	4/15(火)14:00
♥	朝ヨガ(託児付)	10	5組	一般 (1歳以上の未就園児)	5/8～7/10	木	10:30～11:50	6,600円	4/15(火)14:00
♣	水泳(幼児)A	10	20	4～6歳児(年少～年長)	5/8～7/10	木	16:00～17:00	7,000円	4/14(月)14:00
	水泳(小学生)A	10	30	小学1～3年生	5/8～7/10	木	17:10～18:10	7,000円	4/14(月)14:00
	健康体操A	10	65	一般	5/9～7/18	金	9:05～10:25	3,300円	4/15(火)14:00
	健康体操B	10	65	一般	5/9～7/18	金	10:35～11:55	3,300円	4/15(火)14:00
♥	親子ジャブジャブ水遊び	8	15組	1～3歳児と保護者(2人1組)	5/9～6/27	金	11:00～12:00	6,240円	4/15(火)14:00
♣	水泳(小学生)B	10	30	小学1～3年生	5/10～7/12	土	10:10～11:10	7,000円	4/14(月)14:00
	水泳(幼児)B	10	20	4～6歳児(年少～年長)	5/10～7/12	土	11:20～12:20	7,000円	4/14(月)14:00

●中村スポーツセンターの NESPA 主催講座案内は 14 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

◎ おすすめ教室：女性のための水中ウォーキング I

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。

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
♠	テニス	10	45	一般	5/2～7/11	金	18:45～20:45	8,400円	4/11(金)11:00
	エアロビクス I (9時)	10	75	一般	5/2～7/4	金	9:00～10:20	3,300円	4/11(金)11:20
	エアロビクス I (10時30分)	10	75	一般	5/2～7/4	金	10:30～11:50	3,300円	4/11(金)11:40
♣	ジュニアバドミントン	10	80	小学生	5/24～11/29	土	9:30～11:30	5,100円	5/2(金)11:00
	ジュニアドッジ	10	60	小学生	5/24～11/29	土	12:45～14:45	5,100円	5/2(金)11:20
	◎女性のための水中ウォーキング I ～股関節・膝関節痛予防エクササイズ～	10	20	一般(女性)	5/14～7/16	水	13:30～15:00	6,400円	4/22(火)11:00
♣	めざせ! スイム大好き I (火)	10	30	小学生	5/13～7/15	火	16:00～17:00	6,000円	4/22(火)11:20
	めざせ! スイム大好き I (金)	10	30	小学生	5/16～7/18	金	16:00～17:00	6,000円	4/22(火)11:40
	めざせ! スイム大好き I 通年(火)	30	30	小学生	5/13～3/17	火	17:10～18:10	18,000円	4/22(火)12:00
	めざせ! スイム大好き I 通年(金)	29	30	小学生	5/16～3/13	金	17:10～18:10	17,400円	4/22(火)12:20
♥	ママとエンジョイ♪ よちよちクラス I	7	40組	1歳児と保護者	5/14～6/25	水	10:00～10:45	3,850円	4/22(火)12:40
	ママとエンジョイ♪ わくわくクラス I	7	40組	2～4歳児と保護者	5/14～6/25	水	11:00～11:45	3,850円	4/22(火)13:00
	シェイプアップヨガレッスン I (9時15分)	6	80	一般	5/22～7/3	木	9:15～10:15	1,980円	5/2(金)11:00
	シェイプアップヨガレッスン I (10時30分)	6	70	一般	5/22～7/3	木	10:30～11:30	1,980円	5/2(金)11:20
♥	シェイプアップヨガレッスン I 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)	5/22～7/3	木	10:30～11:30	3,960円	5/2(金)11:40

●名東スポーツセンターの NESPA 主催講座案内は 14 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

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

窓 口 ネット

◎おすすめ教室：ヨガ&ピラティスⅠ～ゆがみリセット～

背骨や骨盤をほぐし、歪みから出る身体の不調を改善していきます。初心者の方や姿勢改善・腰痛緩和・骨盤調整したい方におすすめです。

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
	レベルアップスイミングⅠ	10	15	一般	5/12～7/14	月	10:00～11:00	6,600円	全教室共通 3/26(水) 11:00より
	水中ウォーキング (障がい者スポーツ)	5	5	身体障がい者(中学生以上で身体障がい者手帳をお持ちの方)	5/26～6/23	月	16:00～17:00	無料	
♣	キッズ水遊びⅠA	10	20	年少～年長	5/13～7/15	火	15:30～16:30	6,600円	
	ジュニア水泳ⅠA	10	20	小学1～3年生	5/13～7/15	火	16:30～17:30	6,600円	
	ジュニア水泳ⅠB	10	20	小学4～6年生	5/13～7/15	火	17:30～18:30	6,600円	
♥	親子deハッピー水遊びⅠ	10	15組	6ヶ月以上の乳幼児とその保護者	5/7～7/16	水	10:00～11:00	6,600円	
	ベビーマッサージ& 産後ボディメイクⅠ	10	30組	2ヶ月～1歳未満の乳児とその保護者	5/7～7/9	水	10:45～11:45	5,500円	
	腰痛・肩こりに効く簡単トレーニング～プールで行う水中運動～	10	15	一般	5/7～7/16	水	13:00～14:00	6,600円	
♣	キンダー水遊びⅠ	10	10	2歳以上の未就園児	5/7～7/16	水	11:00～12:00	6,600円	
	キッズ体操Ⅰ	8	40	年少～年長	5/7～6/25	水	15:30～16:30	4,400円	
	わんぱくジュニア体操Ⅰ	8	40	小学1～4年生	5/7～6/25	水	16:45～17:45	4,400円	
	キッズ水遊びⅠB	10	20	年少～年長	5/8～7/17	木	15:30～16:30	6,600円	
	ジュニア水泳ⅠC	10	20	小学1～3年生	5/8～7/17	木	16:30～17:30	6,600円	
	成人水泳Ⅰ	10	15	一般	5/8～7/17	木	14:00～15:00	6,600円	
♥	◎ヨガ&ピラティスⅠ (託児付)～ゆがみリセット～	10	60	一般 (託児は2歳以上の未就園児)	4/26～8/2	土	9:15～10:15	4,400円 (託児1,650円)	
	やさしい健康体操Ⅰ	10	60	一般	4/26～8/2	土	10:30～11:30	3,500円	
♣	ジュニアフットサル	10	50	小学1～6年生	6/7～10/11	土	12:30～14:30	5,500円	
	アーチェリーⅠ	8	30	一般(中学生以上)	5/10～6/28	土	13:00～15:00	5,500円	

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

◎おすすめ教室：チャレンジ水泳Ⅰ

泳ぎの基礎からクロール・背泳ぎを中心に指導を行います。

受付期間：4/1(火)～4/15(火)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
♥	親子deハッピー水遊びⅠ	10	15組	6ヶ月以上の乳幼児と保護者	5/20～7/22	火	10:00～10:45	7,000円	全教室共通 4/22(火)13:00 より
	キンダー水遊びⅠ	10	10	2歳児以上の未就学児	5/20～7/22	火	11:00～12:00	7,000円	
◆	水中健康ウォーキングⅠ	10	20	一般	5/20～7/22	火	13:00～14:00	6,300円	
	成人スイムⅠ	10	20	一般	5/20～7/22	火	14:00～15:00	6,300円	
♥	キッズ水遊びⅠA	10	20	年少～年長	5/20～7/22	火	16:00～17:00	7,000円	
♣	ジュニア水泳ⅠA(初級)	10	20	小学1年～3年生	5/20～7/22	火	17:00～18:00	7,000円	
♥	キッズ水遊びⅠB	10	20	年少～年長	5/7～7/16	水	16:00～17:00	7,000円	
♣	ジュニア水泳ⅠB(クロール・背泳ぎ)	10	20	小学1年～3年生	5/7～7/16	水	17:00～18:00	7,000円	
	高学年水泳Ⅰ	10	20	小学4年～6年生	5/7～7/16	水	18:00～19:00	7,000円	
♠	◎チャレンジ水泳Ⅰ	10	15	一般	5/7～7/16	水	19:00～20:00	6,300円	
♥	アクアコアⅠ(託児付)	10	20	一般 (託児は2歳以上の未就園児)	5/8～7/10	木	11:00～12:00	6,300円 (託児2,000円)	
	キッズ水遊びⅠC	10	20	年少～年長	5/8～7/10	木	16:00～17:00	7,000円	
	ジュニア水泳ⅠC(初級)	10	20	小学1年～3年生	5/8～7/10	木	17:00～18:00	7,000円	
◆	アクアビクスⅠ	10	15	一般	5/8～7/10	木	19:00～20:00	6,300円	
♥	キッズ水遊びⅠD	10	20	年少～年長	5/9～7/11	金	16:00～17:00	7,000円	
♣	ジュニア水泳ⅠD (クロール・背泳ぎ)	10	20	小学1年～3年生	5/9～7/11	金	17:00～18:00	7,000円	
♣	レベルアップジュニア水泳Ⅰ	10	20	小学1年～6年生	5/9～7/11	金	18:00～19:00	7,000円	



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（通年）

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1年間かけて学べる教室です。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
◆	初めての太極拳	17	30	一般	5/12～3/23	月	10:00～11:30	8,500円	4/24(木) 11:00
♣	avexプレゼンツ DANCE BOX I	9	20	小学生	5/12～9/22	月	18:15～19:15	7,200円	4/24(木) 11:00
♥	avexプレゼンツ TRF EZ DO DANCERCIZE I	9	20	一般	5/12～9/22	月	19:45～20:45	7,200円	4/24(木) 11:00
♣	マンデーフットサル教室 I (小学生)	9	30	小学生	5/12～9/22	月	18:30～19:30	4,500円	4/24(木) 11:00
♥	マンデーフットサル教室 I (一般)	9	30	一般	5/12～9/22	月	19:45～20:45	4,500円	4/24(木) 11:00
◆	モーニングヨガ I	10	54	一般	5/13～7/15	火	9:15～10:15	3,300円	4/17(木) 11:00
♥	モーニングヨガ I (託児付)	10	6組 12名	2～3歳児と保護者	5/13～7/15	火	9:15～10:15	6,600円	4/17(木) 11:00
◆	やさしいピラティス I	10	54	一般	5/13～7/15	火	10:30～11:30	3,300円	4/17(木) 11:00
♥	やさしいピラティス I (託児付)	10	6組 12名	2～3歳児と保護者	5/13～7/15	火	10:30～11:30	6,600円	4/17(木) 11:00
♣	キッズダンス	15	30	4歳以上の未就学児	5/13～10/14	火	15:30～16:30	4,950円	4/17(木) 11:00
	ジュニアダンス	15	30	小学生	5/13～10/14	火	16:45～17:45	4,950円	4/17(木) 11:00
	キッズ水泳(通年)	30	14	4歳以上の未就学児	5/7～3/18	水	15:30～16:30	21,300円	4/17(木) 11:00
	ジュニア水泳 I	10	20	小学生	5/7～7/16	水	16:40～17:40	6,000円	4/17(木) 11:00
	◎ジュニア水泳(通年)	30	20	小学生	5/7～3/18	水	17:50～18:50	18,000円	4/17(木) 11:00
	キッズ体操	15	30	年中・年長	5/8～10/9	木	15:30～16:30	9,750円	4/17(木) 11:00
	ジュニア体操	15	30	小学1～3年生	5/8～10/9	木	16:45～17:45	9,750円	4/17(木) 11:00
♠	バドミントン教室	30	40	一般	5/8～3/12	木	18:30～20:30	16,500円	4/17(木) 11:00
◆	フラダンス	24	30	一般	5/16～3/6	金	9:30～10:30	7,920円	4/17(木) 11:00
	スローエアロビック	24	30	一般	5/16～3/6	金	10:45～11:45	7,920円	4/17(木) 11:00
♥	おやこジャブジャブ水遊び I	10	10組 20名	1歳6ヶ月以上の未就 園児と保護者	5/9～7/11	金	10:30～11:30	7,800円	4/17(木) 11:00
♠	一般水泳 I	10	20	一般	5/9～7/11	金	18:30～20:00	6,600円	4/17(木) 11:00
♣	ジュニアスポーツ教室 (ソフトバレーボール)	14	30	小学生	5/24～3/14	土	10:00～11:30	7,140円	4/17(木) 11:00
	ジュニアスポーツ教室 (フットサル)	10	50	小学生	5/17～11/15	土	10:00～11:30	5,100円	4/17(木) 11:00

●中スポーツセンターの NESPA 主催講座案内は 13 ページへ



南陽プール

〒455-0855 港区藤前四丁目701番地 TEL.303-2015 FAX.303-2016

◎ おすすめ教室：親子わくわく水遊び教室

水遊びから水泳実技までを親子で楽しく学びます。

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
	アクアビクス	10	30	一般	5/12～7/14	月	10:30～12:00	6,600円	4/22(火) 14:00
♣	幼児水泳	10	15	4歳以上の未就学児	5/12～7/14	月	15:30～16:30	7,100円	4/22(火) 14:30
	水泳(小学生)A	10	40	小学生	5/12～7/14	月	16:30～17:30	6,000円	4/23(水) 14:00
	水泳(小学生)B	10	40	小学生	5/12～7/14	月	17:40～18:40	6,000円	4/23(水) 14:30
♠	一般水泳(クロール・背泳)	10	10	一般(25m泳げる方)	5/12～7/14	月	19:00～20:00	6,600円	4/22(火) 15:00
	健康ヨガ(託児付)	12	30 (内託児2)	一般 (託児は2歳以上の未就園児)	5/7～7/23	水	10:15～11:45	3,960円 (託児付7,920円)	4/17(木) 14:00
	サタデー小学生水泳教室	10	20	小学生	5/10～7/12	土	9:00～10:00	8,000円	4/21(月) 14:00
♣	キッズダンス (ヒップホップ)教室	7	20	小学生	4/18～7/18	金	16:30～17:30	2,310円	4/12(土) 14:00
♥	◎親子わくわく水遊び教室	6	10組 20	1～3歳児と保護者	6/5～7/10	木	10:30～11:30	4,680円	5/16(金) 14:00

●南陽プールの NESPA 主催講座案内は 14 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

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

受付期間 3/25(火)～4/8(火)12:00まで

窓 口 ネット

◎ おすすめ教室：親子リズム体操 I

体操だけでなく、ボールや鉄棒を使いながら親子で体を動かします。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！

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
♣	キッズ体操 I	10	50	年少～年長	5/14～7/16	水	15:30～16:30	5,500円	全教室共通 4/18(金) 13:00より
	わんぱくジュニア体操 I	10	50	小学1年～6年生	5/14～7/16	水	16:30～17:30	5,500円	
♥	◎親子リズム体操 I	5	30組	2歳以上の未就園児と保護者	5/15～6/12	木	11:00～12:00	3,300円	
♣	キッズ水遊び I A	10	15	年少～年長	5/13～7/22	火	15:30～16:30	7,000円	
	ジュニア水泳 I A	10	15	小学1年～3年生	5/13～7/22	火	16:30～17:30	7,000円	
	ジュニア水泳 I B	10	15	小学4年～6年生	5/13～7/22	火	17:30～18:30	7,000円	
♥	親子deハッピー水遊び I	10	15組	6ヶ月以上の乳幼児と保護者	5/14～7/23	水	10:00～10:50	7,000円	
♣	キンダー水遊び I	10	10	2歳以上の未就園児	5/14～7/23	水	11:10～12:00	7,000円	
	キッズ水遊び I B	10	15	年少～年長	5/15～7/24	木	15:30～16:30	7,000円	
	ジュニア水泳 I C	10	15	小学1年～3年生	5/15～7/24	木	16:30～17:30	7,000円	
	キッズ水遊び I C	10	15	年少～年長	5/16～7/25	金	15:30～16:30	7,000円	
	ジュニア水泳 I D	10	15	小学1年～3年生	5/16～7/25	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	5/15～6/12	木	9:45～10:45	3,300円	
	美骨ピラティス(託児付)	10	60	一般(託児は2歳以上の未就園児)	5/15～7/17	木	12:45～13:45	3,500円 (託児は別途1,500円)	
	ヒーリングヨガ(託児付)	10	60	一般(託児は2歳以上の未就園児)	5/15～7/17	木	14:00～15:00	3,500円 (託児は別途1,500円)	
◆	長寿のための気功体操	10	80	一般(高齢者向け)	5/13～7/29	火	13:00～14:30	3,500円	
♠	はじめての弓道教室	10	25	一般(中学生可)	5/10～7/12	土	13:00～15:00	6,000円	
◆	成人水泳 I	10	15	一般	5/15～7/24	木	14:00～15:00	6,300円	
	レベルアップスイミング I	10	15	一般	5/16～7/25	金	11:00～12:00	6,300円	
♣	フットサル	10	50	小中学生	5/10～7/26	土	9:30～11:30	6,000円	



富田北プール

〒454-0981 中川区吉津4丁目3201番地 TEL.431-8991 FAX.431-1466

◎ おすすめ教室：シェイプアップアクア

体を動かして、普段のストレスを解消しませんか？膝や腰に負担をかけずにシェイプアップ！

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
♣	ジュニア水泳A①	10	50	小学生	5/7～7/9	水	16:00～17:00	6,000円	4/23(水)14:00
	ジュニア水泳B①	10	40	小学生	5/7～7/9	水	17:10～18:10	6,000円	4/23(水)14:00
	ジュニア水泳Bペア①	10	5組	小学生きょうだい	5/7～7/9	水	17:10～18:10	12,000円	4/23(水)14:00
♠	成人水泳(クロール+平泳ぎ)	8	10	一般	5/8～6/26	木	13:00～14:30	5,280円	4/22(火)14:00
♣	幼児水泳①	10	15	年中・年長	5/8～7/10	木	16:00～17:00	7,100円	4/22(火)14:00
♥	親子ジャブジャブ水遊び	8	10組	1～2歳児と保護者	5/8～6/26	木	11:00～12:00	6,240円	4/22(火)14:00
◆	いきいき健康体操	8	30	50歳以上	5/8～6/26	木	13:30～14:45	2,640円	4/22(火)14:00
♠	健康ヨガ	8	40	一般	5/13～7/1	火	18:10～19:10	2,640円	4/22(火)14:00
♣	サタデー水泳(小学生)	10	30	小学生	4/19～6/28	土	9:00～10:00	8,800円	4/12(土)14:00
◆	◎シェイプアップアクア	5	20	一般	4/21～7/7	月	13:00～14:30	3,200円	4/12(土)14:00
♥	赤ちゃん&ママサロン	5	15組	乳児(2ヶ月～1歳未満)と保護者	5/2～5/30	金	10:45～11:45	2,750円	4/23(水)14:00

●富田北プールの NESPA 主催講座案内は 14 ページへ

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

◎ おすすめ教室：水中運動教室

水の中での歩き方や、簡単なトレーニングを行います。泳げない方、ウォーキングを始めたい方におススメです。

※窓口は返信用はがき持参

窓 口 はがき

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①	9	30	年少・年中	5/12～7/14	月	15:30～16:30	5,850円	全教室共通 4/14(月) 13:00より
	ジュニア体操①	9	30	小学生	5/12～7/14	月	16:40～17:40	5,850円	
♠	ナイトヨガ	10	30	一般	5/12～7/14	月	18:15～19:15	6,000円	
	ヒップホップ	10	30	一般	5/12～7/14	月	19:30～20:30	6,000円	
	アクアビクス①	10	30	一般	5/13～7/15	火	11:00～11:50	6,500円	
◆	◎水中運動教室	10	30	一般	5/13～7/15	火	13:00～14:00	6,500円	
	キッズスイム①	10	35	幼児	5/13～7/15	火	15:30～16:30	7,800円	
♣	キッズ・ジュニアスイム①	10	40	年長～小学生	5/13～7/15	火	16:30～17:30	7,800円	
	ジュニアスイム①	10	40	小学生	5/13～7/15	火	17:30～18:30	7,800円	
♠	成人水泳(中級)	10	10	一般	5/13～7/15	火	19:00～20:00	7,500円	
◆	成人水泳(初級)	10	10	一般	5/7～7/16	水	11:00～12:00	7,500円	
	キッズ体操②	10	30	年少	5/7～7/16	水	15:10～16:00	6,500円	
	キッズ体操③	10	30	年中・年長	5/7～7/16	水	16:00～17:00	6,500円	
♣	ジュニア体操②	10	30	小学生	5/7～7/16	水	17:00～18:00	6,500円	
	キッズスイム②	10	35	幼児	5/7～7/16	水	15:30～16:30	7,800円	
	キッズ・ジュニアスイム②	10	40	年長～小学生	5/7～7/16	水	16:30～17:30	7,800円	
	ジュニアスイム②	10	40	小学生	5/7～7/16	水	17:30～18:30	7,800円	
	アクアビクス②	10	30	一般	5/7～7/16	水	19:30～20:20	6,500円	
◆	初歩エアロ&ストレッチ	10	30	一般	5/8～7/17	木	9:30～10:30	5,000円	
	パワフルヨガ	10	30	一般	5/8～7/17	木	10:45～11:45	6,500円	
◆	アクアビクス③	10	30	一般	5/8～7/17	木	11:00～11:50	6,500円	
	水中トレーニング	10	30	一般	5/8～7/17	木	12:00～13:00	6,500円	
	キッズスイム③	10	35	幼児	5/8～7/17	木	15:30～16:30	7,800円	
♣	キッズ・ジュニアスイム③	10	40	年長～小学生	5/8～7/17	木	16:30～17:30	7,800円	
	ジュニアスイム③	10	40	小学生	5/8～7/17	木	17:30～18:30	7,800円	
	ソフトバレーボール	6	40	小学生	5/10～7/19	土	9:30～11:30	3,600円	
◆	ヨガ	10	30	一般	5/10～7/12	土	10:45～11:45	6,000円	
	ボッチャ	5	15	一般	6/7～7/5	土	9:30～10:30	1,750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

◎ おすすめ教室：J-POPダンス教室

J-POP に合わせて体を動かし、小学生期に必要な運動習慣の獲得と踊る楽しさとリズム感を養います。

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
◆	初めてのヨガ	10	35	一般	5/8～7/10	木	15:15～16:15	3,300円	全教室共通 4/24(木)14:00 より
♣	◎J-POPダンス	10	25	小学生	5/8～7/10	木	16:45～17:45	3,300円	
♠	格闘！ファイティングエクササイズⅠ	10	35	一般	5/8～7/10	木	18:30～19:30	3,300円	
	ボディメイク・ピラティスⅠ	10	40	一般	5/8～7/10	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 15 ページへ

名城庭球場

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

◎ 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10回開講します。日程はお問合せください。

往復はがきに下記項目を記入の上、送付ください。

往復欄:名前・ふりがな・性別・生年月日(西暦)・4月新学年・郵便番号・住所・電話番号 返信欄:郵便番号・住所・名前

はがき

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	10	40	小1～小3	4/27～3/15	日	9:15～10:45	8,800円	先着順
	◎中日テニス学校	10	40	小4～小6	4/27～3/15	日	11:00～12:30	8,800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

◎ おすすめ教室：ZUMBA®

ポップな曲に合わせて楽しく身体を動かしましょう
☆

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
	アクアビクス1	10	20	女性	5/12～7/14	月	19:00～20:00	6,000円	4/9(水) 11:00
	アクアウォーキング	10	20	一般	5/13～7/15	火	11:00～12:00	6,000円	4/9(水) 11:00
	アクアビクス2	10	20	女性	5/13～7/15	火	13:00～14:00	6,000円	4/9(水) 11:00
◆	シニアスイミング1	10	20	60歳以上の方	5/13～7/15	火	14:00～15:00	6,000円	4/9(水) 11:00
	幼児水泳1	10	16	満3歳～未就学児	5/13～7/15	火	16:00～17:00	6,000円	4/9(水) 11:00
♣	ジュニアスイミングA1	10	35	小学生	5/13～7/15	火	17:00～18:00	6,000円	4/9(水) 11:00
	ジュニアスイミングB1	10	20	小中学生	5/13～7/15	火	18:00～19:00	6,000円	4/9(水) 11:00
♠	一般水泳	10	20	一般	5/13～7/15	火	19:00～20:00	6,000円	4/9(水) 11:00
♥	おやこでプール	10	15組	満2歳～未就園児と保護者	5/8～7/17	木	10:15～11:00	6,000円	4/9(水) 11:00
	アクアエクササイズ	10	20	一般	5/8～7/17	木	11:00～12:00	6,000円	4/9(水) 11:00
◆	目指せ25m!!	10	20	一般	5/8～7/17	木	12:00～13:00	6,000円	4/9(水) 11:00
	シニアスイミング2	10	20	60歳以上の方	5/8～7/17	木	14:00～15:00	6,000円	4/9(水) 11:00
	幼児水泳2	10	16	満3歳～未就学児	5/8～7/17	木	16:00～17:00	6,000円	4/9(水) 11:00
♣	ジュニアスイミングA2	10	35	小学生	5/8～7/17	木	17:00～18:00	6,000円	4/9(水) 11:00
	ジュニアスイミングA3	10	35	小学生	5/8～7/17	木	18:00～19:00	6,000円	4/9(水) 11:00
	ジュニアスイミングB2	10	20	小中学生	5/8～7/17	木	19:00～20:00	6,000円	4/9(水) 11:00
	プライベートレッスン(水泳)	8	4	一般	5/10～6/28	土	18:00～20:00	700円	先着順
	骨盤体操	10	40	一般	5/13～7/15	火	10:45～11:45	5,200円	4/9(水) 11:00
	やさしいエアロビクス	10	30	一般	5/13～7/15	火	13:45～14:45	5,200円	4/9(水) 11:00
	◎ZUMBA®	10	60	一般	5/13～7/15	火	18:00～19:00	5,200円	4/9(水) 11:00
	ボクシングエクササイズ	10	60	一般	5/13～7/15	火	19:30～20:30	5,200円	4/9(水) 11:00
♣	チアダンス1	10	20	小学生	5/14～7/16	水	16:45～17:45	5,200円	4/9(水) 11:00
	チアダンス2	10	20	小学生	5/14～7/16	水	17:45～18:45	5,200円	4/9(水) 11:00
♥	YOGA	10	30	一般	5/8～7/10	木	10:45～11:45	5,200円	4/9(水) 11:00
	フラダンス	10	25	一般	5/8～7/10	木	18:00～19:00	5,200円	4/9(水) 11:00
♠	HIIT	10	30	一般	5/8～7/10	木	19:30～20:30	5,200円	4/9(水) 11:00
	ビーチボールバレー	10	40	一般	5/8～7/17	木	19:00～20:30	5,200円	4/9(水) 11:00
	バウンドテニス	8	30	一般	5/8～6/26	木	9:00～12:00	4,200円	4/9(水) 11:00
	フライングディスク	10	20	障がい者	5/12～2/9	月	18:00～19:30	無料	先着順

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
テラスボ鶴舞	(052) 745-8545	(052) 745-1780

★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。



★令和7年度後期分(10月～3月)の競技場等全面利用抽選のお知らせ★

令和7年7月1日(火)より、競技場等の10月から3月までの全面利用分の抽選受付を行います。
なお、一部専用利用9月分の抽選は別途行います。



名古屋市スポーツ・レクリエーション情報システムまたは、専用ハガキの郵送もしくはスポーツ情報センター窓口へ持参

全面利用分抽選の日程	
抽選申込受付期間	7月1日(火)から7月19日(土)まで。 ただし、専用ハガキによる場合は7月15日(火)必着です。
抽選日	7月20日(日)
抽選結果確認期間	7月21日(月祝)から7月31日(木)まで。
空予約申込期間	スポーツ・レクリエーション情報システムでの予約は7月21日(月祝)から7月31日(木)まで。 なお、8月1日(金)以降は、利用希望施設へ直接お問い合わせください。

注1 ハガキによる申し込みは、必ず裏面上部に青帯のある専用のもを用いてください。(それ以外は、すべて無効になりますのでご注意ください。)

注2 当選された方は、利用予定月の3か月前の15日(ただし、10月利用分は8月15日(金))までに利用予定施設の窓口で、利用目的、種目等の打ち合わせを行ってください。期日までに打ち合わせをされないと、仮申込が取り消されます。

★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、名東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。



名古屋市教育スポーツ協会

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。
- 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。
- 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。

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
♪	水中フォーム撮影会	40名	小学生以上※	5月24・25日	土日	14時～16時	1,500円	1235月8日(木)必着
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	小学生以上	11・25日	金	14時半～16時	無料	3自由参加(入場料は必要)

※小学生と許可証を待たない中学生1人につき100m以上泳げる保護者1人同伴(要水着着用・要入場料)

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15回)	30名	小学生	5月17日～11月15日	土	9時～10時	12,000円	124月15日(火)必着
	朝活!さわやかヨガ	30名	一般	11・25日	金	9時半～10時半	300円	39時から
◆	ビギナーヨガ	30名	一般	11・25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	11・25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	8・15・22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	8・15・22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9日～7月25日	金	9時45分～11時45分	3,000円	124月15日(火)必着
◆	己書講座	20名	一般	11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	3日 10・24日	木	11時～12時 15時～16時	無料	3自由参加
	朝のいきいき体操	—	一般	11・25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
◆	エアロビクスレスタイム	60名	中学生以上※2	1・8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	1・8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	3・10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	2・9・16・23・30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。
♪	姿勢・体幹づくり	40名	一般	5月9日～7月25日	金	9時半～10時半	1,980円	12 4月22日(火)必着
	棒びくす	30名	一般	5月9日～7月25日	金	10時45分～11時45分	1,980円	12 4月22日(火)必着
	免許返納キャンペーン ZUMBAGOLD®	40名	一般	5月9日～7月25日	金	13時～14時	1,980円	12 4月22日(火)必着
	エンジョイ テニス教室	30名	一般・テニス経験者	5月23日～2月27日	金	13時10分～14時40分	7,150円	12 4月29日(火祝)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

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	5月23日	金	10時半～11時半	2,000円 材料費込	4 5 4月25日(金)10時から 先着受付
	ベビーサイン体験会①	10組	6ヶ月から1歳6ヶ月 のお子様と保護者	5月9日	金	10時半～11時半	600円	12 4月23日(水)必着
◆	フラダンス(ブルメリア)	24名	一般女性	1・8・15・22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	1・8・15・22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	1・8・15・22日	火	19時～20時	400円	3 18時40分から
	ファイトニングエクササイズ(ライト)	20名	一般	2・9・16・23・30日	水	9時半～10時半	400円	3 9時10分から
	ファイトニングエクササイズ(ミドル)	20名	一般	2・9・16・23・30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	3・10・17・24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	3・10・17・24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	3・10・17・24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	3・10・17・24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	7・14・21・28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	7・14・21・28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	7・14・21・28日	月	19時～20時	300円	3 18時40分から
	エアロダンスレスタイム	50名	一般	8・15・22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イム	50名	一般	10・17・24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※	9・23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	14・28日	月	10時～11時	500円/回	3 9時半から
	子育て広場 さかえっ子	10組20名	子育て親子	14・28日	月	10時～12時	無料	3 9時半から
	いきいきシニアサロン	20名	高齢者	14・28日	月	10時～11時半	無料	3 9時半から
	ZUMBA® GOLD レスタイム	30名	一般	22日	火	18時半～19時半	300円/回	3 18時から
	ZUMBA® レスタイム	30名	一般	22日	火	19時45分～20時45分	300円/回	3 19時15分から
	ボディメイク・ピラティス レスタイム	30名	一般	16・30日	水	18時半～19時半	300円/回	3 18時から
	ナイトヨガレスタイム	30名	一般	16・30日	水	19時45分～20時45分	300円/回	3 19時15分から
	フライデースポーツ広場	50名	中学生以上	11・25日	金	18時半～20時半	330円/回	3 18時から
★	アクアエクササイズ レスタイム	25名	一般	17日	木	13時半～14時半	640円/回	3 13時から

熱田生涯学習センター 熱田区熱田西町2-13 TEL(052)671-7231 FAX(052)671-7232

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
♪	読まずにできる英文解釈	15名	一般	6月7・14・21・28日	土	13時～14時半	2,000円	12 4 5月7日(水)必着
	東海道と宮の渡し界限を巡る (現地学習・小雨決行)	30名	一般	6月19日	木	10時～12時	300円 (交通費等自己負担)	12 4 5月19日(月)必着

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10回)	50名	年少・年中各15名 年長20名	5月12日～10月27日	月	15時40分～16時半	7,000円	124月14日(月)必着
	子どもトータルスポーツ教室 (全10回)	50名	小学1～4年生	5月12日～10月27日	月	16時35分～17時45分	7,000円	124月14日(月)必着
	サタデースイミング(全18回)	20名	小学生(1～6年生)	5月10日～10月18日	土	9時～10時	13,500円	124月14日(月)必着
	ゆったりヨガ(全9回)	60名	一般	5月12日～9月22日	月	9時半～10時50分	4,500円	124月15日(火)必着
◆	ブラッシュアップ講座！ 『スクラップブッキング』※	20名	一般	28日	月	10時～12時	500円※	454月1日(火)9時より
	エアロビクスレッスンタイム (スタンダード)	35名	一般	2・9・16・23・30日	水	9時半～10時半	300円	39時から
	エアロビクスレッスンタイム (ストレッチ)	40名	一般	2・9・16・23・30日	水	10時45分～11時45分	300円	310時15分から
	みんなでDanceMixレッス ンタイム	30名	中学生以上	14・28日	月	18時半～19時半	300円	318時から
	ボディメンテナンスレッス ンタイム	30名	中学生以上	14・28日	月	19時45分～20時45分	300円	319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	2・9・16・23・30日	水	11時～12時	無料	310時半から (定員を超えた場合は抽選)

※別途材料費：500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
◆	いたかの森ノルディック ウォーキング	20名	一般	5月12日	月	13時～14時半	500円	455月9日(金)まで
	名東の日事業「体力測定会」	50名	来館者	5月10日	土	10時～12時 13時～14時半	無料	310時から
	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	4・11・18・25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	2・16・30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	2・16・30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ント イムとセットの方は18時半から
	ナイトヨガ☆リラックスタイム	50名	中学生以上	12・26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	中学生以上	11・25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	14・28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	14・28日	月	10時15分～11時5分	400円	39時55分から ※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	14・28日	月	10時半～11時45分	400円	310時10分から
	フラダンス	30名	一般	14・28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	14・28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	14・28日	月	19時20分～20時20分	400円	319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
◆	THE SLOW®リンパドレナー ジュレスンタイム	30名	一般	7・14・21・28日	月	10時45分～11時45分	350円/回	310時半から
	朝のさわやかヨガレスンタイム	30名	一般	8・15・22日	火	9時15分～10時15分	350円/回	39時から
	ビギナーエアロレスンタイム	30名	一般		火	10時半～11時半	350円/回	310時15分から
	やさしいエアロレスンタイム	30名	一般	4・18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スンタイム	30名	一般		金	10時45分～11時45分	350円/回	310時半から

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
♪	エアロレッスントime①	50名	中学生以上	11・18・25日	金	9時15分～10時15分	300円	3 9時から
	ズンパレッスントime	40名	中学生以上	11・18・25日	金	10時45分～11時45分	300円	3 10時半から
★	水泳ワンポイントアドバイス	—	プール利用者	2・9・16・23・30日	水	11時～12時	無料	3 自由参加

TEL(052)982-2770 FAX(052)982-2775

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

★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★

★他の指定管理者が管理するスポーツ施設★

★臨時休場のお知らせ★ ※休場期間には定休日を含みます。

発行：(公財)名古屋市教育スポーツ協会 〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1番地の16 TEL.(052) 614-7500 FAX.(052) 614-7525
 発行日：令和7年4月1日 発行部数 3,690部