



コスモス

令和7年 10月号

10月13日(月・祝)…18時まで開場

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター施設だより

<スポーツライフ月間事業(10月25日(土)) 参加者募集!>

★10月1日(水)から受付開始! 定員に達するまで随時受付中★

・ビギナーヨガ体験 9:30~10:30

・ノンシューズワークアウト・バレトン 10:45~11:45

定員: 各30名 対象: 中学生以上 参加料: 各310円



月曜日 レッスンタイム



木曜日レッスンタイム

日程	6日・20日			
教室名	かんたんエアロ & トレーニング	からだスッキリ! 骨盤調整ヨガ	ZUMBA®	ZUMBA®
時間	14:10~15:10	15:20~16:20	18:00~19:00	19:20~20:20
対象	中学生以上	中学生以上	中学生以上	中学生以上
定員	20名	35名	35名	35名
会場	トレーニング室	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受講料	400円 (傷害補償制度有)	400円 (傷害補償制度有)	400円 (傷害補償制度有)	400円 (傷害補償制度有)
受付方法	13:50~ 窓口にて先着順受付	15:00~ 窓口にて先着順受付	17:40~ 窓口にて先着順受付	19:00~ 窓口にて先着順受付
講師	㈱イツバスタッフ インストラクター	秋葉 弥生	NPO法人健康支援エクサ サイズ協会 インストラクター	NPO法人健康支援エクサ サイズ協会 インストラクター

教室名	やさしい! バレトン
日程	2日・9日・16日・23日・30日
時間	9:40~10:40
対象	中学生以上
定員	30名
会場	軽運動室
受講料	300円 (傷害補償制度有)
受付方法	9:20~ 窓口にて先着順受付
講師	㈱aider 多和田 冴子



NESPA Day 月曜日自主教室 窓口にて募集中!

プログラム	対象	定員	受講料	回数	1回目	2回目	3回目	月	時間	会場
ポールde体幹 トレーニング 3	一般	25名	2,500円	5回	1回目 8/4	2回目 9/1	3回目 9/8		13:00 ~14:00	トレーニング室 (ジョギングコース)
基礎からの ポールウォーキング 3	一般	25名	2,500円	5回					14:10 ~15:10	ジョギングコース (トレーニング室)
華麗にスローな ステップ運動 3	一般 (女性)	25名	2,500円	5回					16:20 17:20	トレーニング室 軽運動室
目標別・サーキット トレーニング 3	一般	25名	2,500円	5回	4回目 10/6	5回目 10/20			18:40 ~19:40	トレーニング室 (ジョギングコース)
姿勢改善ウォーキング 講座 3	一般	25名	2,500円	5回					19:50 ~20:50	トレーニング室 (ジョギングコース)

ランニングライフ・スタート2…8/4~12/15までの指定月曜日 17:30~18:30(受講料 10回5,000円)

随時受付中! 途中参加可

※これからランニングを始めようと思っている方、ぜひどうぞ!

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター

〒462-0844 北区清水4丁目17-17 TEL 052-982-2770 FAX 052-982-2775

指定管理者 (公財)名古屋市教育スポーツ協会 ホームページ <https://www.nespa.or.jp/facility/kurokawa/>



<パーソナルトレーニング>～マンツーマンでのトレーニング指導～

10月20日、11月10日 月曜日 ①15:10～16:10 ②17:30～18:30

受講料 1回→6,500円 ペア→11,000円 (①コースは渡辺先生②コースは小笠原先生になります。)

※受講日の2週間前までに窓口へお申し込みください(予約制)

トレーニング室から



エアロビクスダンスとは？

エアロビクスは、音楽に合わせて、全身を使って体を動かして行う「有酸素運動」です。

見せるダンスとは違い、運動として行う、つまり体を動かして運動不足を解消する、といった運動要素が大きく、主に呼吸循環器系(心肺機能)の向上を第一の目的としたものです。また、運動強度の設定により、効率よく脂肪を燃焼させたり、リズムに合わせて楽しみながら身体を動かすことで、ストレスの解消にも役立つことができます。

道具や器具などを使わないで行うことができ、比較的、軽めの動きでも、楽しみながらできるので、繰り返し、長い時間行うことができます。これにより、心肺機能の向上のほか、筋持久力の向上にもつながり、体力アップが期待できます。

高齢者の方には、「血液循環が良くなる」「いろいろな動きを覚える」「周りの人たちとの一体感を得る」などにより、認知機能の低下の予防が期待できるなど、健康長寿への効果も大きいと思われます。

エアロビクスには、体力に応じて難易度が異なるので、最初は、自分に合った強度のクラスから始めることが大切です。

初心者の方には、動きを覚えるのが難しいかもしれませんが、まずは細かな形は気にしないで、リズムに合わせて楽しく体を動かしてみましょう。

●エアロビクスの実際

運動開始後、呼吸・循環機能が高まり、酸素消費量も増大していきます。

開始後5分ぐらいすると、一定の状態に達します。この状態に達してからしばらくの間、運動を続けることにより、心肺機能に有効な刺激が与えられます。

最初は、すぐに動きを覚えるのが難しいですが、繰り返すことにより、動きがスムーズになってきます。このスムーズな動きの流れをつかむことにより、エクササイズを効果的に継続することができるようになります。小さな動きから大きな動きへ、単純な動きから複雑な動きへと移っていくことにより、強度を高めたり、よりスムーズな動きの流れをつくることができます。

参加する方のレベル・年齢や、季節・時間帯・運動環境などによって、指導する先生が適切なエクササイズを選択してくれますので、初心者でも安心して参加していただけます。

●運動中の注意

エアロビクスの運動中は、酸素を含む多量の血液が筋肉に送られています。

このとき、身体の手足の筋肉のはたらきにより、血液が心臓に戻る(ミルキング・アクション)が起こっています。エクササイズを急激に停止したりすると、このミルキング・アクションが働きません。このとき、めまいや吐き気などの症状が起こることがあります。

そのため、エクササイズは徐々に運動強度を落とし、ゆっくり軽度の運動に変換しながら終了するようプログラムされています。疲れたら、無理せず自分のペースで終了しましょう。

情報提供: (株)イツバスタッフ エアロビクス・インストラクター

～ 営業のご案内 ～

<開館時間>	軽運動室	火～土曜日	9:00～21:00
		日・祝休日	9:00～18:00
		第1・2・3月曜日	9:00～21:00
	トレーニング室・浴室サウナ室	火～土曜日	10:00～21:30 (浴室サウナ室は20:30まで)
		日・祝休日	10:00～18:00
		<休館日>	第4・5月曜日【トレーニング室・浴室サウナ室は毎週月曜日】(祝休日除く)

