



# コスモス

令和8年 1月号

<年末年始の休館>  
12/29(月)~1/3(土)まで



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



## 月曜日 レッスンタイム

日程	5日・19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	㈱イソバスタッフ 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

## 火曜日 レッスンタイム



教室名	さわやかヨガ
日程	6日・13日・20日・27日
時間	9:40~10:40
対象	中学生以上
定員	35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	湘南シャイブヨガスタジオ 久保 明見

## NESPA Day 月曜日自主教室 窓口にて募集中!



ポールde体幹 トレーニング 5	一般	25名	2,500円	5回	2月9日・2月16日・3月2日	月	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 5	一般	25名	2,500円	5回	3月9日・3月16日		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 5	一般 (女性)	25名	2,500円	5回	1月19日・2月2日・2月9日 2月16日・3月2日	月	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 5	一般	25名	2,500円	5回			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 5	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3...1/19~3/16までの指定月曜日 17:30~18:30(受講料 7回3,500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~

2月2日、2月9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



### 筋トレ初心者にありがち勘違い

#### 脂肪は筋肉にならない

筋トレをする動機・理由として多いのはダイエットでは？

特に女性は筋肉をつけてムキムキになりたいという人は、少ないと思いますが、男性は貧弱な体型がいやなので、しっかり筋肉をつけて大きくなりたいという人もいます、中年以降になるといつの間にか出てきたお腹が気になってきたって人も多いのではないのでしょうか、どんなに筋トレをしても脂肪が直接筋肉に変わるわけではなく、例えば豚肉の白い部分が何かをすれば赤身になるって考えたらあり得ない事がわかると思います。

つまり、脂肪を落とすことと、筋肉を増やしていくことは別工程だということで、トレーニングで身体を動かす事プラス食事のコントロールが大切になってきます。

このことは、筋肉をつけること・ダイエットの両方に言えることです。

#### 筋トレをすると、すぐに筋肉がつく

ありがちな間違いで、まったくトレーニングをしてこなかった初心者がトレーニングを始めると、最初は筋肉がつきやすいと言われますが、とはいっても1ヶ月で見た目が明らかに変わることは少なく、3ヶ月・半年と続けることで、徐々に見た目が変わってくるもので、目に見える成果を実感できるまでには、ある程度の時間がかかります。

#### 食事を十分に摂らない

余分な脂肪をつけないようにと、食事の量を減らしすぎてしまいがちですが、食事は筋肉の元となる材料なので、食事が十分に摂れないと筋肉が分解されてしまうので、意識して食事を積極的に摂るように心がけ、身体を大きくしたいのであれば、食事と同じレベルかそれ以上に重要になります。

#### サプリメントに頼りすぎる

初心者が陥りがちなのが、筋肉を効率よく成長させるためにサプリメントに頼りすぎてしまい、飲めば筋肉がつくなどの過大広告に惑わされて、サプリメントにばかり意識が向いてしまい、普段の食事がおろそかになっているのでは？

サプリメントという言葉の本来の意味が「補助・補足」とあるように、あくまで栄養補助食品にすぎないということです。

#### 部分痩せはない

脚痩せ、お腹痩せなど、特定の部位だけが痩せる「部分痩せ」というのも間違い、しかし筋肉が引き締まったり、筋肥大したりすることで相対的にウエストなどが締まって見えることはあり、100%あり得ないということではなく、筋肉の多い部分の方が、脂肪の燃焼効率が良いという話もありますが、その部分だけ痩せるということは、まず無いと思った方がいいです。

\*トレーニングを始めたばかりは確かに変化が目に見えてわかると思います。

ただ、今までやって来なかった事を始めたボーナスみたいなもので、続けていかないと結果に繋がりません。ゆっくり頑張っていきましょう。

YS GYMcom資料引用

#### ～ 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)

