

コスモス

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

令和7年 12月号

＜年末年始の休館＞
12/29(月)～1/3(土)まで



月曜日 レッスンタイム



ご参加
お待ちしています!!



第3期定期スポーツ教室

日程	1日・8日・15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	株イリバスタッフ 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	親子ふれあい遊び & ママエクササイズ	ZUMBA®	ボディメイク・ ピラティスⅢ
日程	1月15日～3月12日 全8回 / 木曜日	1月8日～3月12日 全10回 / 木曜日	1月8日～3月12日 全10回 / 木曜日
時間	10:30～11:45	18:30～19:30	19:45～20:45
対象	1歳半～3歳児と 保護者	一般	一般
定員	20組	35名	40名
会場	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受講料	4,400円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)
申込方法	インターネット(電子申請サービス)又は 往復ハガキ 【12/18(木)必着】		
講師	青木 正美	NPO法人 健康支援エクササイズ協会	青田 直子

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 4	一般	25名	2,500円	5回	1回目 11/10	2回目 11/17	3回目 12/1	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 4	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 4	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・サーフィット トレーニング 4	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 4	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～

12月15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



体幹トレーニングのおすすめ

体幹とは？身体の胴体部分、すなわち体の中心部分(コア)を指します。

この胴体(=体幹)を鍛えることで全身の動作効率を良くし、機能を改善していくことが、体幹トレーニング(コア・トレーニング)です。

この体幹には「腹腔」と呼ばれる、内臓が詰まった部分があり、その周りを筋肉が取り囲むように存在しています。これらは深層筋(インナー・マッスル)と呼ばれる種類の筋肉で、姿勢の保持や、関節の位置に大きな関わりを持ちます。つまり、体幹(=インナーマッスル)を鍛えることで全身のバランスや関節の位置が整い、あらゆる運動のフォームの安定につながり、パフォーマンスの向上が期待できますので、高校野球などのスポーツ分野でも、すでにコアトレーニングは常識となっています。

また、運動時だけでなく、日常的な動作でも力を発揮しやすくなる効果を持っているため、フレイルの予防としても効果が期待できます。

フレイルとは？年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要になってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。

体幹トレーニングは手足を伸ばすことができるスペースさえあれば行うことができ、1回1分程度とわずかな時間でも実践できます。自重を使って行うトレーニングが主となっているので、極端な負荷をかけない限り安全に行うことができます。ストレッヂエリアでもできるし、女性や筋トレ初心者でも手軽に始めやすい特徴があります。

1回のエネルギー消費量はさほど多くありませんが、毎日継続することで筋力や体力がつき、自然とシェイプアップへつながります。年とともに減少する基礎代謝を上げることができるので、太りにくい身体づくり、美しい姿勢づくりにもつながります。

体幹(コア)トレーニングの代表例

プランクのやり方

1. 両肘を床につけ、肩が肘の真上に来るようになります。両手は握って地面につける。
2. 頭と背中、腰、かかとが一直線になるように姿勢を保つ
3. そのままの姿勢を1分ほどキープする

体幹のトレーニングとして効果のあるものとしては、他にクランチ(腹筋トレーニング)

スクワット、お尻歩き、ホライズン...などがあります

こうした体幹トレーニングを取り入れたスポーツ教室にピラティスがあります。

参考資料: Sheageシェアージュ、東京都医師会

～ 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)

