



コスモス

令和8年 3月号

3月20日(金・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



月曜日 レッスンタイム

火曜日 レッスンタイム

| | | | | |
|------|--------------------|------------------|----------------------------|----------------------------|
| 日程 | 2日・9日・16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)イワスタッフ 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 | さわやかヨガ |
| 日程 | 3日・10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/kuroki>



<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~ ※R7年度分の受付は終了いたしました。

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



身体づくりに必要なこと

身体づくりには、「トレーニング(運動)・栄養(食事)・休養(睡眠)」のバランスが不可欠、筋トレなら48~72時間の休息を挟み、タンパク質中心のバランスのよい食事と、睡眠不足を避ける生活習慣が効果的です。これらを無理なく持続・継続していく事が重要です。

1、トレーニング(運動)

筋力アップと全身運動: 筋肉を増やすにはレジスタンス運動(筋トレ)を、全身の機能維持にはウォーキングやジョギング等の有酸素運動が有効です。

習慣化の目安: 1回20分程度、週に合計60分以上の運動(息がはずみ、汗をかく程度)を継続していく事が大切

負荷の管理: 運動強度は自分の体調に合わせて調整し、無理のない範囲で

2、栄養(食事)

六大栄養素のバランス: タンパク質・脂質・炭水化物(三大栄養素)を基本に、ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂取します。

タンパク質の摂取: 筋肉の材料となる肉・魚・卵・大豆製品を毎食摂取する意識が重要です。

食事の割合: 炭水化物6・タンパク質2・脂質2のバランスが目安です。

3、休養(睡眠)

超回復のメカニズム: トレーニングで破壊された筋肉は、休息と栄養によって以前より強い状態に回復します。

睡眠の質と量: 疲労した身体を回復させるため、十分な睡眠時間を確保する事が大切

生活リズム: 朝日を浴び、夜はリラックスして心身を休める環境を整えます。

* ゆっくりと時間をかけて、自分の体質や状況に合わせて無理のない「マイペース」を守り、トレーニング(運動)にはストレス軽減効果もありますが、疲労が強い場合は積極的に休むことも必要で、年齢・目標などによっても食事・トレーニングの内容が変わってくると思います、しかしトレーニング(運動)・栄養(食事)・休養(睡眠)は大切になりますので覚えておいてほしいと思います。

TNITAc.com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) | |

