

コスモス

令和8年 2月号

2月11日(水・祝)、23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



月曜日 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

火曜日 レッスンタイム

教室名	さわやかヨガ
日程	3日・10日・17日・24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	湘南シャイイズヨガスタジオ 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 3月9日・3月16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			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・サーフィット 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/kuroka>



<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16日、3月2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



ウェイトマシンとフリーウエイトの違い

◆ウェイトマシンの特徴

ジムに設置されているウェイトマシンは、安定した姿勢で行うレジスタンストレーニングで、主に座った姿勢や、体を固定させた姿勢で、単一の筋肉群をターゲットにし、決まった軌道でウエイトを動かします。

■ウェイトマシンのメリット

○姿勢が定まり、動きの軌道が一定なので、安定した姿勢で運動を続けられるので、その運動の正しいフォームが身につきやすい。

○フリーウエイトに比べ、バーベルやウエイトの変更に時間がかかる、効率的です。

○動きの軌道が決まっていると、姿勢が定まり、ケガのリスクを低減できます。フリーウエイトではたとえばダンベルなどが重すぎると、動きの軌道を保つために、他の筋肉でカバーしようとして、ケガにつながる可能性があります。

○以上のことから、トレーニング初心者には、姿勢や動きの軌道の習得のためにマシンを使用するエクササイズのほうが向いています。

◆フリーウエイトの特徴

器具が固定されておらず、自力で重力に逆らって持ち上げるトレーニングで、姿勢を保つのに筋力が必要になります。決まった軌道のみならず、水平方向、垂直方向、斜めの方向など、あらゆる方向にウエイトを動かすことができ、動きの軌道も曲げたり回転させたり自由に変えられます。

■フリーウエイトのメリット

○ダンベルを使えば、マシンのように単一の筋肉群のトレーニングのみならず、下半身系、上半身系ともに幅広い種類のトレーニングが可能となります。マシンで動きの軌道を習得したら、フリーウエイトにチャレンジしてみましょう。

○マシンは混雑しているときは、順番待ちなど時間のロスが生じますが、フリーウエイトを習得していれば、ある程度の空間があれば、ダンベル一組で、全身のトレーニングが可能です。ジムの中での移動時間やマシンが空くのを待つ時間を効率的に利用できます。

○バーベルやダンベルを使うと、マシンのように身体をあらかじめ固定したトレーニングではなく、自ら姿勢を維持するために、体幹を使って体を安定させるために、様々な筋肉を動員することになるので、全身の筋力の強化に大きな効果が期待できます。

○フリーウエイトでは、マシンに比べ、動きのパターンがより自然で、マシンの可動域以上に、実際の日常生活に近い動作でのトレーニングが可能となります。

また、自宅でもある程度のスペースさえあれば、自由な時間にトレーニングができます。

参考資料: www.nike.com

～ 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)

