



コスモス

令和 8 年 9 月号

9月21日(月),22日(火),23日(水)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



レッスントイレ

日程	月曜日 7日・14日				日程	金曜日 4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®	教室名	気の流を整える! ヨガフロー	FIGHT DO®
時間	14:10~15:10	15:20~16:20	18:00~19:00	19:20~20:20	時間	9:40~10:40	11:00~11:45
対象	一般	一般	一般	一般	対象	一般	一般
定員	20名	35名	35名	35名	定員	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	会場	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)	受講料	300円 (傷害補償制度有)	300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	受付方法	9:20~ 窓口にて先着順受付	10:40~ 窓口にて先着順受付
講師	稲葉 好子	秋葉 弥生	石川 麻子	石川 麻子	講師	秋葉 弥生	井上 勝裕

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 2	一般	25名	2,000円	4回	1回目 9/7	2回目 9/14	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 2	一般	25名	2,000円	4回				14:10 ~15:10	ジョギングコース (トレーニング室)
ナチュラルボディ・ ステップ2	一般 (女性)	25名	2,000円	4回	3回目 10/5	4回目 10/19		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 2	一般	25名	2,000円	4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 2	一般	25名	2,000円	4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1...7/6・13 8/3・10 9/7・14 (月) 17:30~18:30 (受講料 6回 3,000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5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



朝トレか夜トレか？ どちらが効果的

◎朝のトレーニングとメリット

朝は筋肉増強に関わるホルモン(テストステロン)の分泌が多いため、朝に筋トレを行うことで、筋肉増強の効果が期待できます。

朝は体温が低い時間帯ですが、筋トレを行うと全身の血行が良くなり、体温が上昇することにより、その日の代謝量を上げることができます。つまり、一日の消費カロリーがそれだけふえることになるので、ダイエットの効果が期待できます。朝に筋トレをすると、副交感神経から交感神経への切り替えがスムーズになり、自律神経のリズムが整います。脳が活性化され、集中力が高まるとも言われます。

●朝に筋トレを行う注意点

起床から時間が経っていない身体や脳は、まだ完全に覚醒していないので、たとえば寝起きの状態では筋肉がこわばっていたり、頭がぼんやりしていたりしますので、筋トレを行う際は必ずウォーミングアップをします。静的ストレッチや動的ストレッチを組み合わせて、筋トレの前にしっかりと身体を動かす準備をし、また運動前に身体に必要な栄養を摂取しておき、しっかり消化し2時間以上たってから筋トレを行うと良いでしょう。

身体を動かすのに必要な栄養素とは、エネルギーになるもの(炭水化物＝糖質)身体をつくるものになるもの(たんぱく質)をある程度摂取しておきます。

また、寝ている間に体内の水分が失われているため、脱水状態にならないよう必ずトレーニング前に水分補給をしておきましょう。

このようにしてみると、朝にトレーニングすることのメリットが大きいようですが、夜にトレーニングすることもメリットはあります。

◎夜のトレーニングとメリット

夜は日中に摂取した栄養が筋肉の活動に必須の筋グリコーゲンとして蓄えられた状態で筋トレができるため、筋肥大や重量アップを目指す方にはおすすめだと言えます。

摂取した食べ物が消化・吸収を経てグリコーゲンとして筋肉に蓄えられるには、最低でも

2～3時間は必要と言われています。朝に筋グリコーゲンが蓄えられた状態を作るとは時間的に難しいため、十分なエネルギーで筋肥大や重量アップを目的としたい方には夜が適していると言えます。

◎朝と夜と両方トレーニングする場合はどうか？

朝トレは全身の血行が促進され基礎代謝が高まるので脂肪燃焼効果が高まり、ダイエット目的での筋トレとして行いたい方にはおすすめですが、さらに夜トレを行うことで筋肉量アップが期待できます。たとえばボクシングなどは朝ロードワークをし、夕方にジムワークをすることが多いようですが、減量とパフォーマンス、パワーアップを目的とするには理にかなったトレーニング法と言えるかもしれません。

ただし、やりすぎてオーバーワークにならないことが大切です。

～ 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
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)

