# コスモス

令和８年　11月号

11月3日(火祝),23日(月祝)18時まで営業

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

## シニア世代のための健康体力づくり講座

12/10（木）　9：30～11：30

※ 11/11(水)9:00～窓口又はTELにて受付
310円（当日支払）

※ 講話と運動実践を行います。
室内専用の運動靴をお持ちください。

★ロコモについて知り、足腰を鍛える運動や体操で、筋力などの低下を予防しましょう！

## レッスンタイム

| 日程 | 月曜日　2日 ・ 9日 ・ 16日 | | | |
|---|---|---|---|---|
| 教室名 | かんたんエアロ<br>&<br>トレーニング | からだスッキリ！<br>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 | 一般 | 一般 | 一般 | 一般 |
| 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<br>（傷害補償制度有） | 400円<br>（傷害補償制度有） | 400円<br>（傷害補償制度有） | 400円<br>（傷害補償制度有） |
| 受付方法 | 13:50～<br>窓口にて先着順受付 | 15:00～<br>窓口にて先着順受付 | 17:40～<br>窓口にて先着順受付 | 19:00～<br>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 |

| 日程 | 木曜日　5･12･19･26日 |
|---|---|
| 教室名 | やさしい！バレトン |
| 時間 | 9:40～10:40 |
| 対象 | 一般 |
| 定員 | 30名 |
| 会場 | 軽運動室 |
| 受講料 | 300円<br>（傷害補償制度有） |
| 受付方法 | 9:20～<br>窓口にて先着順受付 |
| 講師 | 多和田　冴子 |

## NESPA Day　月曜日自主教室 窓口にて募集中！

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ポールde体幹<br>トレーニング ３ | 一般 | 25名 | 3,000円 | 6回 | 11/2､11/9､11/16<br>12/7､12/14､12/21 | 月 | 13:00<br>～14:00 | トレーニング室<br>（ジョギングコース） |
| 基礎からの<br>ポールウォーキング ３ | 一般 | 25名 | 3,000円 | 6回 | | 月 | 14:10<br>～15:10 | ジョギングコース<br>（トレーニング室） |
| ナチュラルボディ・<br>ステップ3 | 一般<br>（女性） | 25名 | 1,500円 | 3回 | 11/2､11/9､11/16 | 月 | 16:20<br>～17:20 | トレーニング室<br>軽運動室 |
| 目標別･サーキット<br>トレーニング　３ | 一般 | 25名 | 2,500円 | 5回 | 11/2､11/9､11/16<br>12/7､12/14 | 月 | 18:40<br>～19:40 | トレーニング室<br>（ジョギングコース） |
| 姿勢改善ウォーキング<br>講座 ３ | 一般 | 25名 | 2,500円 | 5回 | | 月 | 19:50<br>～20:50 | トレーニング室<br>（ジョギングコース） |

**ランニングライフ･スタート2**･･･10/5･19　11/2･9･16 12/7･14･21（月）17:30～18:30
（受講料　8回　4，000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　ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ https://www.nespa.or.jp/facility/kurokawa/

☆　裏　面　も　ご　ら　ん　く　だ　さ　い　☆

＜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～

**11月16日、12月7日、12月14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



## ジムを使う上での大切なマナー　知っていますか?

ジムでのトレーニングは、「周りの人との共有スペースで行うもの」ですから、マナーを守ることがとても大切です。周囲に与える不快感は、集中力が落ちたり、周囲の人とのトラブルにつながり、トレーニングのモチベーションが下がります。
ジムのマナーは、一言で言うと、「次に使う人が困らないようにする」という一つの原則に集約されます。とくに次の3つは大原則です。

1.使ったらもどす　使った器具は、所定の場所に戻す。これは次の人が探したり、余計な負担をかけないための基本です。

2.汗を拭く　器具に汗が残っていると、次の人が触れません。「使い終わったあと」は必ず拭くのが基本です。自分が使う前に拭くかどうかは気になる人が自衛で行うものです。
また流れる汗を拭かずに歩くとフロアに汗が落ちて周りの利用者に迷惑をかけます。
きちんと汗を拭き、周囲に配慮したいものです。

3.長時間の占有をしない
混雑しているときに1台を長く確保し続けると、待っている人の時間を奪うことになります。混んでいるときは、休憩中に他の人と交代で使う意識を持つと角が立ちません。

★知っておくべきその他のマナー

◇常連同士のおしゃべりは占有のもと　こうした行動はどちらかといえば常連の人に多く見られます。ジムに慣れて顔見知りが増えたとしても気をつけましょう。

◇鏡の前を占有しない　鏡はフォームを確認するためのものなので、その正面に長く居続けると他の人が確認できなくなります。

◇順番待ちの賢い伝え方　使用中の人の視界に入る位置で少し待つか、セットの合間に「終ったら使ってもいいですか？」と一言かけるのが一般的です。混んでいるときは、先に別の種目をやりながら空くのを待つのも無難な方法です。

◇マシンを何セットまで使ってもいいか？
明確な決まりはなくとも、混雑時は2～3セットで一区切りにして、待っている人がいれば交代する意識があると角が立ちません。

◇マシンの扱いは静かに
重いダンベルなどを床に落とす音や、器具を戻す時の音は、他の利用者を驚かせ、集中力を妨げます。また器具の破損にもつながります。高重量を扱う際に音が大きくなるのは仕方ない面もありますが、最後までコントロールして丁寧に器具を扱う意識を持つことが大切です。
「自分だけ快適であればいい」では他の人の迷惑やガマンの上に成り立ってしまいます。
マナーを守ることは周りの人に迷惑をかけないだけでなく、自分の成長にもつながります。

参考資料：　hiroky　traineelounge　sportsnavi

## ～　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　9：00～15：00
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）

MOVE ON 2026