



コスモス

令和7年 4月号

4月29日(火・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

第1期定期スポーツ教室 受講生募集!

日程	7日・14日・21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	㈱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
ご紹介	前半はトレーニング器具を使用し、筋力UPを意識したエクササイズになります。後半は初心者向けエアロビクスダンスを行います。	体全体の筋肉を正しく鍛え、骨盤を正常な状態に戻します。正しい状態にすることで、体の様々な不調を緩和し心と体のバランスを整えることができます。	ラテン系の音楽とダンスを融合し、創作されたダンスフィットネスです。心肺機能を向上させるとともに、脂肪を燃焼させる効果が期待できます!!レジスタンスや体幹トレーニングの要素も取り入れているので、いろいろなフィットネスの目的を達成できます。	【初心者向け】18:00開催のズンバと基本的には同じですが、19:20開催の当講座は、普段運動されていない方や初めての方でもお気軽にご参加いただけるように、若干スローテンポにしています。

教室名	初めてのヨガ	J-POPダンス (小学生ダンス教室)	格闘! ファイティン グエクササイズ I	ボディメイク・ピラティス I
日程	5月8日~7月10日 毎週木曜日(全10回)	5月8日~7月10日 毎週木曜日(全10回)	5月8日~7月10日 毎週木曜日(全10回)	5月8日~7月10日 毎週木曜日(全10回)
時間	15:15~16:15	16:45~17:45	18:30~19:30	19:45~20:45
対象	一般	小学生	一般	一般
定員	35名	25名	35名	40名
会場	軽運動室	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受講料	3,300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)	3,300円 (傷害補償制度有)
講師	湘南ジャイズヨガスタジオ インストラクター	続木 幸子	㈱aider 小西 美保	青田 直子
内容	体の歪み・コリ・痛みを和らげ、心身のバランスを整えましょう♪	J-POPの音楽に合わせて身体を動かし、踊る楽しさを体感しましょう!	パンチやキックの動きを音楽に合わせて行う、有酸素運動です。	ピラティスの呼吸と動きを理解し、美しいボディラインを維持しましょう♪
締切	4/23(水)必着			
申込方法	インターネット(名古屋市電子申請サービス)及び往復はがき(往信用はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③年齢(学年)④郵便番号⑤住所⑥電話番号、返信用はがきに郵便番号・住所・氏名)にてお申込みください。 ※定員に達しない場合は、抽選日以降随時受付します。			

NESPA Day 月曜日自主教室 窓口にて募集中!

コース名	対象	定員	受講料	回数	1回目	2回目	3回目	月	時間	会場
ポールde体幹 トレーニング 1	一般	20名	2,500円	5回	1回目 4/7	2回目 4/14	3回目 4/21	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 1	一般	20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 1	一般 (女性)	20名	2,500円	5回	4回目 5/12	5回目 5/19	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 1	一般	20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 1	一般	20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1…4/7~7/14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~

4月21日、5月12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



寒暖差と体調管理

冬から春にかけて、昼夜の気温差が激しい季節になり、また最近では、季節の変わり目だけでなく、日ごとに気温が急激に変化したり、気候の急変が起こりやすくなっています。

このように、気温差がはげしくなると、身体が温度調節に追い付かず、不調を感じることも多くなります。こうした気温の変動が原因で起こる「気象病」の一種は、「寒暖差疲労」と呼ばれるもので、自律神経が乱れ、心身に疲労感が生じる状態を指します。

とくに、気温差が7℃以上になると、不調が現れやすい傾向があり、急激な気温変化が起こると、寒暖差に体が適応しようとして、体温調整を担う自律神経が過剰に反応し続けるため、体に大きな負担がかかり、寒暖差疲労を引き起こします。

寒暖差疲労が引き起こす心身の不調には、どんなものがあるでしょうか？

体の不調

気温変化に対応しようと自律神経が働く際に、エネルギーが消耗されることによる、全身のだるさや疲労感、倦怠感、肩コリ、めまい、頭痛、耳鳴り、ふらつき、手足の冷え、便秘や下痢、不眠などです。

心の不調

イライラ、不安感、ストレスの増加による精神的な不調、情緒不安感、など

寒暖差アレルギーとは？

正式には「血管運動性鼻炎」といい、温度差により、鼻の粘膜の知覚神経が刺激されることで、くしゃみや鼻水が起きたり、鼻の粘膜の血管が拡張することで、鼻水、鼻づまりといった、アレルギー症状が出る状態を指し、温度差そのものによって神経調節のバランスを失うことで、アレルギー性鼻炎に似た症状を引き起こすもので、寒暖差疲労とは区別されます。

寒暖差疲労にはどんな対策が必要か？

まずは自律神経を整えることが重要です。日常的に自律神経を整えることで、体が寒暖差に強くなり症状の発症を和らげることができます。たとえば...

質の良い睡眠をとる、朝は太陽の光を浴びる、湯船に浸かり身体の芯まで温める、適度な運動を生活の中に取り入れる、首や肩のストレッチ、栄養バランスの良い食事、体を温める食事(根菜類、タンパク質など)、ビタミンB1(エネルギー効率を高める、高疲労効果など)を摂取する、などです。

日頃、運動を欠かさない人も、無理を重ねたり、疲労をため込んだりすると、体に負担が増えて、寒暖差疲労のような不調を引き起こす可能性もありますので、注意しましょう。

参考資料:アリナミン製菓 健康サイト

～ 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	12:00～21:00
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)

