



# コスモス



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	3日・10日・17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	㈱イソバスタッフ 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ピ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。

## 金曜日レッスンタイム

教室名	気の流れを整える! ヨガフロー
日程	7日・14日・21日・28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	秋葉 弥生
ご紹介	深い呼吸に意識を向けながら、流れるようにヨガの動きを行います。

## 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	20名	2,500円	5回	1回目 6/10 2回目 6/17 3回目 7/1 4回目 7/8 5回目 8/5	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	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 2	一般 (女性)	20名	2,500円	5回			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	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 2	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**...4/1~7/1までの指定月曜日 17:30~18:30 (受講料 9回4,500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/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~

6月17日、7月1・8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



### 筋トレと有酸素運動

有酸素運動を筋トレの前か後かどちらに行うのが良いのか？

悩むところですが、筋肉を大きくしたいのか、それとも痩せたいのか、トレーニングを行う人の目的は人それぞれ違うように、筋トレと有酸素運動の組み合わせ方も違ってきます。

ここではそのヒントをご紹介します。

#### ●有酸素運動の時間

筋トレ後に、有酸素運動を行う時間が、1日30分を超えると、主に下半身の筋トレ効果が下がり始めると言われます。その後は有酸素運動時間が長くなるに伴い、下半身の筋トレ効果は反比例して低下するそうです。60分を超えてしまうと、筋肥大効果がほぼゼロになってしまうとの報告もあります。筋肥大や筋力アップを目的とし、パワーや瞬発力を必要とする野球やウエイトリフターなどのスポーツでは、有酸素運動にかける時間は一日30分、週3日以内に抑えることが望ましいといわれています。

#### ●有酸素運動をいつ行うか？

「筋肥大」を目的とした場合、筋肉が大きくなろうとする反応は、筋トレ直後から48時間ほど続きます。その反応が、いちばん強いのが筋トレ直後であり、そこで有酸素運動をしてしまうと、筋肥大の量を減らしてしまう可能性が高まるそうです

また、有酸素運動後に、筋トレを行うと、成長ホルモンの分泌が抑制され、筋肥大効果が弱まってしまう可能性もあるそうです。

筋トレ後に、60分以上有酸素運動をしてしまうと、筋肥大効果が激減してしまう可能性があるため、筋肥大効果を落とさずに有酸素運動をしたい場合は、筋トレから少し時間を開けてから有酸素運動を行うか、筋トレの日と有酸素運動を行う日を変えたほうがいいかもしれません。

「脂肪を落として痩せたい」という目的の場合、筋トレの後に有酸素運動をすると、脂肪燃焼に効果的と言われます。筋トレ後の有酸素運動は、効率よく脂肪がエネルギーとして使われやすいので、脂肪を落としたい人にはおススメです

筋トレで基礎代謝が上がった状態で有酸素運動をすることで、効率的に脂肪燃焼できるとのことです。

#### ●栄養補給について

筋トレの直後は、筋肉の合成が高まっていて、とくに30分以内にタンパク質を補給すると、トレーニングの効果(筋肥大)を高めることができると言われます。

筋トレから30分以内は、筋肉がたくさん作られているので、そこで筋肉の原料となるタンパク質を摂取することでより多くの筋肉を作り、基礎代謝を高めることができます。

基礎代謝が高いということは、それだけ身体のエネルギー消費率が高まるので、太りにくい身体づくりにつながるということでもあります

スポーツナビ・MELOS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)	

