

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

女性のためのトレーニング体験
 参加料:無料 定員:20名(窓口・電話先着順) 対象:中学生以上女性
 開催日:8月19日(月) 16:30~18:00
 場所:トレーニング室

月曜日 レッスンタイム

日程	1日・8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。

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	5日・12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	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					4回目 7/8	5回目 8/5	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2...7/8~11/18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~

8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



姿勢と筋トレの関係性

姿勢改善のために何が必要か！

姿勢は見た目の第一印象を大きく左右するもので、姿勢を綺麗に保ちたい、その一つの方法として、筋トレはどうか

1. 美しい姿勢を手に入れるために必要な習慣、筋トレと姿勢の関係

正しい姿勢を保つことは、健康的な生活を送るために非常に重要なことで、姿勢を改善するためには筋トレが非常に効果的な方法の1つとされていて、筋肉が強くなることで身体をしっかり支えることができるようになり、自然と姿勢が改善されます。

特に背中中の筋肉を鍛えることが、正しい姿勢を手に入れるために欠かせないと思います。背中の筋肉が強化されることで、肩こりや腰痛などの症状を軽減することができ、また腹筋や脚の筋肉を鍛えることも姿勢改善には重要です。

脚の筋肉を鍛えることで、身体全体のバランスがとれるようになり、姿勢が改善されていきます。しかし、筋トレによる姿勢改善は、短期間で効果が出るものではありません、継続的な努力が必要になります。

筋トレを取り入れながら、日常生活においても正しい姿勢を保つための習慣にも意識を向け美しい姿勢を手に入れましょう。

2. 姿勢改善に有効な筋トレ

正しい姿勢を保つために、背中中のトレーニングとしてチンアップ(懸垂)やラットプルダウンなどのトレーニングがお勧めで、また脚のトレーニング、スクワットや腹筋を鍛えるクランチなども姿勢改善には重要です。

これらの筋トレを継続的に行うことで、自然と姿勢が改善されるようになっていきますが、慣れない種目、初めてトレーニングを行う場合は、正しいフォーム(姿勢)を心がけて慌てないようにトレーニングしていきましょう。

3. 姿勢改善の効果、正しい姿勢を手に入れるために必要なこと

筋トレは姿勢改善だけではなく、身体の健康にも良い影響を与え筋肉が増えることで、基礎代謝が上がり、脂肪燃焼効率が向上するため健康的な体型を維持することができると思いますが、正しいフォーム(姿勢)を守りながら、無理をしすぎないように行うことと継続的にトレーニングを行うことが、効果的な姿勢改善のためには欠かせないのではないのでしょうか。

habit姿勢美人資料引用

～ 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)

