

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	2日・9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	㈱イツイバスタッフ 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。

★9/16(月)敬老の日★

名古屋市内にお住まいの65歳以上の方を対象に、「トレーニング室を無料開放」いたします。当日は、敬老手帳や免許証など、生年月日・住所記載の本人確認できるものをお持ちください。

木曜日 レッスンタイム

教室名	やさしい! バレトン
日程	5日・12日・19日・26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	(株)aider 多和田 冴子
ご紹介	舞踊のバレエとヨガの要素を組み入れたエクササイズです。ダイエット、美しいプロポーションづくりに最適とされています。

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 3	一般	20名	2,500円	5回	1回目 8/19	2回目 9/2	3回目 9/9	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 3	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 3	一般 (女性)	20名	2,500円	5回	4回目 10/7	5回目 10/21	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 3	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 3	一般	20名	2,500円	5回	月	月	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 ホム&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7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



筋トレの基礎知識

筋トレを行っていく中で、どのような知識を知っておくと良いのでしょうか。

筋肉が成長する仕組み

筋トレをすると、筋肉が増えると思っている方も多いかもしれませんが、実際は違い正しくは筋トレをすると、筋肉にダメージが生じるため筋肉は増えませんが、増量や成長には、筋トレ以外にも十分な休息や必要な栄養素の摂取がとても必要になります。

筋トレをすると期待出来ること

1. 基礎代謝が上がりやすくなる

筋肉量が増加することで、基礎代謝が上がりやすくなります。

基礎代謝とは、なにもしていないでも1日に消費される最低限必要なエネルギーのことを指し、基礎代謝が上がりやすくなることで、消費されるエネルギー量も必然的に増えダイエットにも効果を期待できます。

2. 理想の体型を目指す

きっかけとして、自身の見た目を変えたいから筋トレを始めたという方が多いと思います、無理なく正しいトレーニング方法で自信のペースで継続していき、理想の体型を目指せます。

食事のポイント

筋肉を成長させるためには、トレーニングだけしていてもだめです、しっかりと食事をして、必要な栄養素を摂取する必要があります。

1. 5つの栄養素をバランス良く摂取する

タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル、筋肉はタンパク質から作られるため、筋トレをする方はタンパク質をしっかり摂取し、筋肉の成長を促しやすくし、炭水化物や脂質はエネルギー源となり、トレーニング時のパフォーマンスを向上しやすくすることも覚えておきましょう。

タンパク質・炭水化物・脂肪・ビタミン・ミネラルの5つの栄養素をバランス良く摂取できる食事を心がけましょう。

2. 適切なタイミングで食事をする

筋トレと食事摂取のタイミングは、筋肉を効率的につけるために大切です。

特に筋トレ前と筋トレ後30分以内には食事をきちんと摂取し、筋トレ前の食事は、トレーニング中のエネルギー源となり、適度な量の炭水化物を中心に、タンパク質や脂質もバランス良く摂るようにしましょう。

筋トレ後30分以内は、筋肉が栄養素を吸収しやすい状態で、このタイミングにタンパク質を豊富に含む食事を摂取することで、筋肉の修復と成長の効果があると言われています。

* 筋トレを一生懸命行っていくことも大切ですが、自分のペース・強度をみつけ続けていくことと、食事が大切になることも覚えておいてほしいと思います。

メダリストジャパンcom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)

