

CrossFit Open 2020 無事終了!



新松 聞 柏

2019年12月号

発行所 〒602-8377
京都市上京区御前通
一条上る 114-1
電話 075-203-9404
www.crossfitshohaku.com



様々なレベルで自分のベストを尽くしているメンバーたち



初心者も経験者も、一緒にチャレンジ!



ラグビー W 杯の来日者も多かった

ラグビー W 杯日本大会で感動的なシーンを数々見せてくれた日本代表。松柏メンバーも、観戦のため、世界各地から来日されたビジターと共に、同じ時期に開催される Open で自分の全力を尽くし、それぞれベストを發揮しました。これからも出る要領、来年も楽しんでます。

今年も大変お疲れさまでした!



体験レッスンはHP から

今月の言葉

* Saturnalia *

古代ローマの農神、サトゥルヌスを祝した祭。冬至からはじまる太陽を招く儀式で、やがてキリスト教に取り入れられ、今のクリスマスに変化した説もある。

12月クロスフィット松柏 2F 茶室イベント



PIZZA PARTY!!



14日(土) 午後5時から7時まで

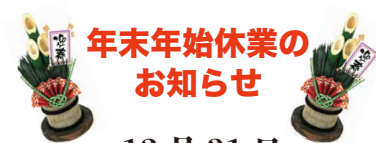
「自己ベストチャレンジ」(2面参照)

に続き、ピザで2019年を締め括ります!!

時間: 午後5時から7時まで 会費: 2500円(ドリンク込み)

松柏 HP 予約画面からご予約ください!! ご家族、お友達も大歓迎!
(追加人数はコーチに教えてください!)

自己ベストチャレンジにも参加又は応援しに来てね!



年末年始休業のお知らせ

12月31日から1月3日までお休みさせていただきます。
1月4日(土)から通常営業いたします。
年末はみなさんお忙しいですが、運動は予定に入れてくださいね!



シカゴマラソンを完走したKさんおめでとう！

今年世界保健機構 (WHO) が認知症予防のガイドラインを発表し、そのレポートによりまずと、今流行りの脳トレゲームより、体を動かす習慣の方が認知機能低下を防ぐ効果があると報告しています。筋トレなどの運動の効果は色んな面で人間を刺激する事だと、私は考えています。脳に送られる酸素の量が増え、精神の変化も起こります。この一年間笑顔で自分の変化を報告してくださったメンバーは数々でした。タバコを辞めた、疲れが取れた、マラソン大会でスタミナを保たれた、など。前向きなメンバーに囲まれ、人々の健康へ繋がるやりがいのある職業につける事ができたことに、心から感謝しています。

クリス・ヴァン・アッタ



年末イベント x2

①自己ベストチャレンジ!

(free)
3PM kick off!

今年の最後に自己ベストの新記録を残そうでないか!!

Deadlift 5 Rep MAX、初めての Muscle up、どんなスキルでも大丈夫!

みんなの応援の中で最大の力を発揮しよう!

December 14th (SAT) 1st Floor

②ピザパーティー

5PM let's eat!
(ドリンク込み 2500 yen)

イベントはいずれも松柏HPの予約画面よりご予約ください!
ご家族、友達大歓迎!

クリス テツは色んな人と繋がりがあらし、食事はしっかりとやらし、走り回っているからなりにくいと思うで。若いうちに社会参加や筋力を保つ事が大事。テツも筋トレやるか?

テツ いやや。ボク手がないし。

クリス そうやね。パパはたくさんの人に筋トレをはじめてもらって、ジムの人たちと交流してもらいたい。

そうニヤン

テツのパパ、フネエイルってにやに?

クリス ん? あ、「フレイル」のこと? 最近よく聞くね。もともとの英語では「Frailty syndrome」と言うねん。

テツ 英語って何?

クリス 「Frailty syndrome」は加齢に伴い、筋力が落ちて体が弱くなり、落ち込んだり、頭の機能が低下して、そのうち介護が必要になるんだ。

テツ にや。ボクもいつかにやるんやろうか?



DECEMBER

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	Jan 1	2	3	4	5

師走のイベント

1日(日)、2日(月) コーチ入院・手術
14日(土) 自己ベストチャレンジ & ピザパーティー

※ 31日から3日まで年末年始の休業
 ※ 1月4日(土)から通常営業

■ 入院日・定休日・祝日休日 ■ イベント