

# 松柏メンバーカウンセリング開始



Kさんとカウンセリングを行なっているクリス・コーチ

クリス・コーチは新たなカウンセリングサービスの提供のため、専用ソフトを自らデザイン・制作し、十一月末に導入しました。「カウンセリング」というのは各メンバーの目標を実現するためにコーチと方針を決めて、定期

## 専用ソフトで進歩を見守る

的に行う話し合いです。オリジナルソフトは一人一人の身体の状態やワークアウトのスコアを細かく記録し、コーチとより深いコミュニケーションを取りながらスキルの向上、体調、課題を把握する目的で作りました。進捗状況のフォローアップを続けるために欠かせない道具です。メンバーご自身もソフトに記録ができ、正確な情報によってより良いアドバイス提供ができるようになりますと期待できます。大手ジムや他のクロスフィットでは見かけない取り組みであり、松柏は年齢や体力を問わず、メンバーの皆さまに効果的、持続的な健康生活のお手伝いをしたいと思っています。ぜひ、クリス・コーチとのカウンセリングセッションをご予約ください。

## 12月 クロスフィット松柏 2F茶室イベント

### 15日(土) 松柏忘年会

今年は皆さま本当に頑張りましたね!

「自己ベストチャレンジ」(2面参照)に続いてピザと自家製ホットワインで忘年会を開催いたします! スウェーデン人メンバーによる特別パフォーマンスもあり!

時間: 18:00~21:00

会費: 2500円

(ドリンク込み)

必ずご予約ください!

口頭、メールでも大丈夫。

持参物: たくさんの思い出話

## 松柏新メンバー募集中!

一人一人の体力に合わせて丁寧に指導する運動「クロスフィット」。だから誰でもできます!

まず試してみてください!  
体験クラス無料、入会金なし。  
自分をよくするために挑戦!



60代のメンバーもたくさんいます



# 新松柏

2018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



## 今月の言葉

\*ルシア\*

スウェーデンで12月13日に祝う聖ルチアの記念日。ラテン語由来で「光」を意味する。ルシア祭は、真冬の24時間の暗やみを凌ぎ、国が盛り上がる重要な行事である。

## クロスフィット松柏 年末年始休業のお知らせ

12月29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!

コーチからハイタッチ



9月末に癌と診断された父の体調が急変し、先月中旬に余命は長くないと連絡を受けました。若いメンバー4人を中心にジムをお任せして、急遽妻とアメリカ・コロラド州へ里帰りしましたが、あいく飛行中に父は亡くなりました。診断から亡くなるまでわずか5週間でした。

出発する前に義母と松柏のメンバーたちは大急ぎで千羽鶴を折り、美しい色鮮やかな束に仕上げてくださいました。父は何度も訪日していたため、数人のメンバーと面識がありました。一度もお顔を合わしたことがないメンバーも父の回復の願いを込めて千羽鶴作りに積極的でした。残念ながら生きていない間に届けることはできませんでしたが、アメリカの親族は松柏コミュニティの暖かい気持ちが大変嬉しく受けとり、一羽一羽手で折られたことに感動して、特に母の癒しにもなりました。

私と妻の不在中にオープンジムをご利用いただいたメンバーたちは運動のアドバイスをし合い、お互い助け合われたと聞いています。言葉が通じない方々の間でも楽しく運

動ができ、留守中をお願いした4人もいい体験をされたそうです。健康のためにいるんな人が集い、助け合う場所作りが創業の動機であったため、この期間はまさにそうであり、心強かったです。父は、アメリカから遠い日本の人々に熱く応援されている私に誇りを持っていました。

皆さまに心からの感謝を申し上げます。ありがとうございました。

クリス・ヴァン・アッタ

年末特別イベント  
自己ベストチャレンジ!

今年の最後に自己ベストの新記録を残そうでないか！  
デッドリフト5回マックス、初めてのマスルアップ、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！

12月15日(土)  
1F ジム  
17:00 から

忘年会は 18:00 から!!



皆さんの力強い姿とイベント情報を毎日投稿！  
@CrossFit Shohaku をご覧ください！ぜひフォローしてね！



テツ パパは食べている時、にゃんでそんなに噛むの？しんどにゃい？

クリス え？全然人間って猫と違って良く噛まんと食べて良く噛まんと食べ物の消化が悪くなつて、せつかく質 採った栄養が腸に吸収されにくくなるねん。

テツ えーん、もつたいにゃ。

クリス そうやねん。それと、ちゃんと物を噛んでから飲み込まんと喉に詰まる恐れがあるし、特に子供と年寄りには窒息しやすい。パパのおばあちゃんはいつも「一口、三十回噛みなさい」と言うてたえ。

テツ 三十回なんか難儀やし、時間かかるにゃ！

クリス でも良く噛むことによつて他にいいことあんねんで。脳の刺激とか顔の筋肉を鍛えたり、美容効果もあるんや。それと時間かけて食事するのは家族との会話を深める機会にもなるもえ。



DECEMBER

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
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	1	2	3	4	5	6

師走のイベント

15日 自己ベストチャレンジ & 松柏忘年会

※ 29日から3日まで年末年始の休業

※ 1月4日(金)から通常営業

■ 定休日・祝日休日 ■ イベント

■ 週末スケジュール