

クリス、高等トレーナー資格合格



クリス・コーチと認定証

認定資格でより良いコーチに

先日、クリス・コーチは米国家規格協会 (ANSI) 認定のクロスフィット・トレーナー3級に合格し、日本国内の取得者3人目になりました。世界中のフィットネス業界で高く評価されている資格であり、解剖学、栄養学、トレーナー技術、プログラム計画などの幅広い知識を試す試験でした。今回の合格によって怪我やしょう害に配慮したプログラムづくりの向上、怪我を予防する正しい動作の教え方、個人に適した食生活に関するアドバイスの提供など、信頼性の高い講師として認められます。クリス・コーチは技術を磨き続け、将来的には若いトレーナーの育成に向けて経験を積み、今後ともメンバーの皆さまへより良い品質のサービスの提供を目指します。



新松 聞 柏

2019年1月号

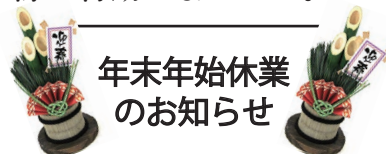
発行所 〒602-8377
京都市上京区御前通
一条上る 114-1
電話 075-203-9404
www.crossfitshohaku.com



今月の言葉

* 不言実行 *

以前からやりたいと思っていたこと、多くの方はなんとなく始まる前に言い訳をして諦めてしまい勝ち。新たな年を機にあれこれ理屈を言わず、黙って実際に行動しませんか。



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。年始はなかなか活動を開始しづらいですが、みなさん運動は予定に入れてくださいね!

自己ベスト記録を続々突破!



十二月十五日に自分の力を発揮する「自己ベストチャレンジ」を実施しました。初心者から上級者、幅広い年齢のメンバー十一年が2018年の最高記録を残すために様々な動きに挑戦し、初心者も重量挙げの難度の高い動きに積極的に挑みました。お互いの熱い応援の中で自分が出来ることに全力を尽くす参加者の姿は感動的でした。今後とも恐れずに挑戦し続け、励まし合いながら皆さまのベストを達成して行かれますことを願っています。

コーチからハイタッチ



2018年の3月に開店したクロスフィット松柏では十ヶ月の間に数えきれないほど、沢山の出来事がありました。建物の改装中から北野の地域住民に暖かく受け入れて頂いたり、私に信頼を寄せて入会していただいた方もいました。開店後は殆ど口コミ効果で徐々にメンバーが増え、現在は四十名。毎週京都市府外の遠方から来られるメンバーも数多くおられます。国内各地や世界十五ヶ国からピジターとして訪れてくださった方々にも、暖簾が掛かった元銭湯の珍しいジムを楽しんで頂きました。

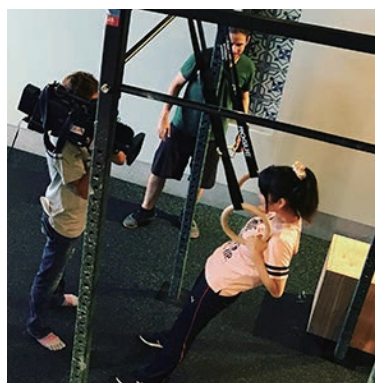
松柏では運動だけでなく、二階茶室で京都にちなんだ文化をもっと気軽に楽しめるようお茶会やトーク、食事会など様々なイベントを開催しました。コミュニティ感を重視し、楽しい環境づくりを目指しました。米国の父の病氣と死去の際には逆にメンバーたちに大きく支えられ、心強い思いでした。

2019年も自分の技術を磨きながら楽しい、効果的だと思われるプログラムを作っていきます。どうぞ宜しくお願いいたします。

クリス・ヴァン・アッタ



2018年はありがとう！ 松柏の毎日の様子をフォローしてね！



クリス そこに癒されるからさ。抹茶もそう。人は定期的に何か癒されて心も身体もリセットしたら、明日と向き合う力が出るねん。人と逢ったり、音楽や美術を楽しんだり、綺麗な場所へ行ったり。パパの癒しの場所は山頂なんだ。



テツ うにゃ〜！それで、大文字山とどう関係あるんや？

クリス 人間は年内に溜まった疲労とストレスを解消しないと体調を崩したり、精神的な病にかかってしまうんや。ストレスは溜まってしもうたら免疫力の低下、心筋梗塞や脳卒中を起こすほど怖い状態にもなるんや。

テツ パパ、こんな早い時間に一体どこへ行くんや？

クリス 今から大文字山へ行くねん。パパは毎年京都の街を眺めながら抹茶を楽しむんで初日の出を迎えるんや。

テツ にゃ？ようあんな寒いところへ行くんや！

JANUARY

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
31	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

睦月

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
1月2F茶室イベントはお休みいたします。

定休日・祝日休日
 週末スケジュール