

ありがとう！ 3月はイベント盛り沢山 2,3ページ参照！！

CrossFit OPEN 2019



左上から：仏語を初めて聞く看板猫テツ、三羽唐の松柏定食を食べながらアナウンスを聞くメンバー、テツと犬のディクシーの初対面、コーチとKくんはちょっと勝負

2月22日(金)、クロスフィット・オープン第1週目プログラム発表イベントは無事終了しました。今回はパリからの情熱的な中継を松柏1階の壁に上映しました。メンバーたちは唐揚げ屋、三羽唐の「松柏定食」を楽しみながら中継を観て、早速挑戦した方も。更に猫のテツちゃんとゲストのディクシーちゃんに加わり、応援が盛り上がりました。今年の世界各地で40万人の正式登録者の内、松柏からは4人が出場します。残りの4回発表イベントでこれからもテツちゃんと熱狂的な応援をお願いします。調整したプログラムを皆さまに挑戦して頂きますのでどうぞお楽しみに！

第1週目無事完了



新松柏新聞

2019年3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

唯一無二
類似がない、一つしかないこと。他の人と同じことをするのはやり甲斐がない！自分が納得いく仕事をして、人々に役に立って癒しになりたい。これからも松柏は頑張ります！

ぜひお友達をご紹介ください！

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」。障がい者やお年寄りも安心してできます！

随時行なっている無料体験クラスをどうぞオススメください！

楽しく体を動したい
新メンバー大募集中！

コーチからハイタッチ



クロスフィット松柏がオープンしてからもう一年が経ちます。ちょうど五年前の出来事を思い出します。私は、日本で英語講師を数年間勤めて、これからの仕事の道に悩んでいた頃、一時アメリカへ里帰りをしていた時に偶然「クロスフィット」に出会いました。

もちろん私も最初は「キツイ」イメージで不安でしたが、初めて出会った女性のトレーナーに衝撃を受け、今までやってきた運動の効果と全く違うことに感じました。毎日変わるプログラムを人のニーズによって自由自在に調整できる運動メソッド。これにより幅広い年齢や体力の方々に参加できることに魅了されました。

英語を教える仕事に限界を感じていた私は、運動で社会を変えて、人々の生活を良くする可能性にときめきました。今度こそ自分らしい仕事をする為に具体的な計画を立て、再び大好きな日本へ再挑戦。トレーナー資格を取得した後、早くも自分のジムを始める気持ちでいっぱいでした。けれど、本当に人の健康向上を手伝うには教科書で得られない深い知識が必要でした。他のジムで見習いや、解剖学の勉強、青空教室を実施したり、

開店へ到るまで～銭湯改装の歩み



2017年11月：解体工事中。トラックが玄関にスポッと入る。



2017年12月：新しい床と壁の建造。2階までは脚立で。

京都リビングで教室を開くと同時に、私の夢を支持してくれる人々にたくさん出会いました。そして2年前の夏、旧銭湯を見つければ、去年の3月に開店に漕ぎ着けました。これからはメンバーたちの叱咤激励の中で知識と技術を深め、楽しい環境を作ることを目指します。

今月は CrossFit Open を始め、町家の面白さを暑く語るトークや運動会、とBPO、開店記念イベントをたくさん企画しています。皆さまのご参加をお待ちしています。イベントプログラムをぜひご覧ください。



3月、4月はモトキ・コーチと一緒に

また、3月と4月は元クロスフィット大阪城のモトキくんに見習いで松柏のクラスを手伝っていただきます。彼は何度も松柏を訪れていて、とても優しい方です。2ヶ月間、どうぞよろしくお願いたします。

クリス・ヴァン・アッタ

そうニヤン



テツの質問
時とどうちやうん？

クリス まあ、たくさんイベントを企画したり、楽しいパーティをするねん。

テツ ヘ！ワサワサして大変そうにや。人間は集まってるさくするの好きやにや。

クリス そうやで。人間はお互いの力を借りながら生きていかないとあかんねん。パパはお客さんに感謝の気持ちで伝えたり、お世話になってる人たちによろしくお願いたいねん。

テツ ボクはそんなこと全然しにやくてええにや。

クリス あんな、テツの餌はどこからきてると思っているんや？

もしもテツが看板猫になつてくれあかんや。



そうニヤンやん
ボクの餌は勝手に現れると思つてにや。

MARCH

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
25	26	27	28	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

弥生のイベント

- 1・8・15・22日 CrossFit OPEN プログラム発表中継ナイト
- 16日 ゲスト看板モフモフの日
- 23日 「ゆかいな京都暮らし」トークイベント
- 24日 クロスフィット松柏 Carnivale

■ 定休日・祝日休日 ■ イベント
■ 短縮スケジュール

今月、祝日と5週目の金・土・日は営業！（月曜日は調整しています。ご注意ください）

CrossFit OPEN 2019

参加無料

プログラム発表中継

ナイト#2・3・4・5
1日・8日・15日・22日 (All金)
6pm Start



いずれのナイトも、「松柏定食」のご注文は 5pm まで (一食 650 円)



要申込

CrossFit 松柏 Carnivale

24日(日)
(メンバーご家族・世界のクロスフィッター大歓迎)



ゲスト看板モフモフの日

要申込

愛犬とレッスン・モフモフ交流会

16日(土) 9:30am - 11:00am
定員 8組
(当レッスンはバーベルを使いません)

ゆかいな京都暮らし： 町家の驚きと魅力

参加無料

最新研究と現場からのトークイベント

23日(土) 1pm Start 2F 茶室

出演者：



大場修 教授
京都府立大学大学院
日本の伝統的民家・
町家・歴史的町並が
研究テーマ



縄稚貴靖 氏
デザイナー
Nawachi Atelier 主宰
クロスフィット松柏
の内装設計を担う



まだまだ聞きたい！
トーク後は先生たち
を囲んでささやかな
お茶会をします！
(菓子付 500 円)

主催：クロスフィット松柏 / FEEL KYOTO

後援：京都府地域力再生プロジェクト

●1pm
Special Performance
ゲスト：関西ストリートワークアウト
KAMUI PARK

●2pm
松柏運動会

●3pm
猪肉 BBQ
(お一人様 2500 円
ドリンク込み)

京都の猪肉～
新鮮！臭くない！
味を保証します！

