

ありがとう！一周年記念無事終了



24日 松柏カルニバーレ BBQ で美味しい京都府産の猪肉・鹿肉を楽しみました

3月は一周年記念イベントが盛り沢山でした。23日(土)、京都府立大学大学の院の大場修教授とデザイナー、繩稚貴靖さんが町家の歴史と魅力についてトークを行い、大勢の参加者で2階の茶室が賑いました。興味深いお話で今後の町家問題と向き合える希望と可能性が見えました。24日(日)は「カルニバーレ」を開催し、大阪の「カムイパーク」様のダンスパフォーマンスに観客の驚きと歓声が会場に響き渡りました。その後、ゲームと猪肉BBQを楽しみ、充実した一日となりました。両日は松柏メンバーでない方もクロスフィットを知らない方にもご参加頂き、大盛況でした。皆さま、今年もどうぞよろしくお祈りします。

記念イベント大盛況！



24日 外はまるでお祭り



24日 遊びの運動会



23日 町家の新しい発見にガッテン



23日 トーク後のお茶会も盛り上がる



新松柏 新聞

2019年4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

* 鼓舞激励 *

鼓を叩き、舞を踊ることによって誰かを元気づけること。時に辛い動きをやり切るために、クラスのメンバーたちは大声でお互いを励まし合い、自分それぞれのベストを尽くす。

GWにつきスケジュール変更のお知らせ

2019年のGW、4月29日(月)から5月6日(月)は週末スケジュールで営業いたします。尚、16日(月)と22日(火)は5週目の月、火曜日の振替休日となります。ご注意ください。

コーチからハイタッチ



とドキドキで一杯です。

開業から2年目はワクワク一年やり切って、松柏は既にクロスフィット界において様々な面で評価されています。京都にちなんだ古い銭湯町家の活用事例は多くの人々を魅了しています。また、全国唯一の車椅子クロスフィットターは松柏でトレーニングをされています。彼が他のクロスフィットジムをインスパイヤし、今後日本各地のコーチが、体の不自由な方もっと受け入れて、日本クロスフィット界の幅を広げて行ければ嬉しいですね。

さらに、全世界大会 CrossFit Open に参加した松柏メンバーの一人は、日本から出場した唯一の60代女子アスリートでした。今後、より多くの年配の方にも自信を持って運動を始め、楽しく大会まで挑戦していただきたいと思っています。

今年度の目標は多くの障がい者や年配の方にもっとクロスフィットに興味を持ってもらう為に技術を磨き続け、同時に新たなチャレンジを試みる若い世代の方もサポートしていくことです。ご期待ください。2年目も引き続き応援をよろしく願います。

Highlights from CrossFit Open 2019 5週間、お疲れ様でした！来年も楽しみ！



60才以上のメンバーも正式参加！大会に登録していない沢山のメンバーもプログラムに挑戦。オールレベルがチャレンジ！良くできました！大会中に来日中の旅行者も数々いて、クロスフィットを通して世界は繋がっていると感じました。チャレンジャーの皆さま、ありがとうございました！



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！

そうニャン

テツ パパ、花見季節になったにゃ。

クリス そうやね。暖かくなってきたし、お散歩にも行こうな。

テツ にええ、にゃんで外に出るの質は体にいいによ？

クリス 外に出て日光を浴びたら皮膚がビタミンDを分泌するんだ。これはカルシウム吸収に欠かせない物質やねん。それと、やっぱり自然の空気を吸ったり、鳥の鳴き声を聞いたら気持ちええし、ストレスが減ると言われてるえ。

テツ ええ、鳥の鳴き声？

ボクは御所へ散歩すると、カラスにパワハラされるしイヤや。

クリス うん、あれはひどいな。でも他の鳥は大丈夫やろ？

テツ うん、雀をストーキングするの好きやわ。

クリス 動物の世界は凄まじい。まあ、毎日の運動に加え、自然に出たら血圧の低下、記憶力や集中力アップ効果があるえ。

そうニャンやん
雀に忍び寄る時はボクドキドキするけど。



APRIL

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

卯月

※ 16日と22日は5週目の振替休日
※ 4月29日-5月6日の間は週末スケジュール

定休日・祝日休日 イベント
 週末スケジュール