

おいでやす！花見季節にビジター増加



花見季節の最盛期と共に日本国内外からのビジターが多数。新メンバーも歓迎。

松柏へ大勢の国内外の人々が訪問

3月末より日本国内、世界各国からのクロスフィッターが京都を訪れ、旅行がたから松柏を訪れ、メンバーたちと運動兼交流をしています。スコットランド、ベルギー、シンガポールなど、今までお見えでなかった国から訪ねて来られた方々も多く、メンバーにとって賑やかな出会いの場となっています。以前訪れた方々の知り合いや、同じジムに通うメンバーが、口コミでとても光栄です。また、お土産に購入されたTシャツを着用した写真をSNSに投稿していたいただき、松柏は世界中の話題を集めています。これからも日本をはじめ、世界の人々が喜ぶ運動の場を目指していきます。

5月 クロスフィット松柏2F茶室イベント

5日(日) モトキコーチのゲーム・ピザ送別会

6月から「クロスフィット尼崎」を立ち上げる為に2ヶ月以上トレーナー見習いに来ていたモトキコーチ。励ましてクロスフィットゲームとピザパーティで見送らしましょう！メンバーのお友達、ご家族も遠慮なくお誘いください！

- 時間：18時半 1Fでゲーム 19時 茶室でピザ
- 会費：2500円 (ドリンク付き)
- 予約は5日の15時まで クリスマスコーチへメールでお願いします



新松柏

2019年5月号

発行所 〒606-8377
京都市上京区御前通
一条上る114-1
電話 075-203-9404



今月の言葉

有志竟成
5月病に掛かった人へ送りたい言葉。志を曲げることなく堅持していれば、必ず成し遂げられるということ。自分を信じてコツコツとやっていけば、いつか目標を達成できます。

2F ショップにて



シャンプーをお忘れですか？大丈夫、自然を大事にする Pax

Naturon のシャンプーセットを松柏ショップでご購入いただけます！ (400円+税)



クロスフィットを続けて日常の動きが楽になってきたCさん

コーチからハイタッチ



「松柏新聞」を初めてから丸一年が経ちました。12号全てを見返すと、松柏の進歩だけでなく、メンバーの変化も見えてきます。例えば最近、「タバコを辞めた」と報告して頂いた方がいました。もちろん私の指導力が影響しているかと自慢したいですが、それよりも、松柏では健康な生活を求める人たちと交流することとでタバコは必要ないという思考の変化が起こる環境が成り立ったのではないかと思えます。これはメンバーたちによるポジティブな力です。

また、膝・腰痛の解消、足腰に筋肉が付いてきたとおっしゃるメンバーも増えてきました、体力が高まることで自信

ルイさんのわんぱいんと



今、岡本太郎の思想を集成した一冊の本を読んでいます。一つの言葉が自分に特に該当していると思ひ、一部を引用します。

「勝って結構、負けて結構。ただ、完全燃焼、全力をつくす。そういう主義をつらぬいている。」

私自信はどうしても「結果」に捕らわれ、木を見て森を見ずいろんな面で焦っているのではと感じています。頭の中でイメージしている通りの結果しか視野に入らず、目標まで至る間の旅や新しい発見など、予想以外のプラスになったことを認めず、不満足になりがちです。多くの方もそうではないでしょうか。目標までのプロセス、努力自体の素晴らしさ、エネルギーの完全燃焼も目的の一つであると、自分をもっと認めるようにしたいと思っています。

女将のルイ

勝ち敗けの問題ちやいます

がつき、精神的な変化も見えてきています。体に変化を感じ、生活が楽になるように運動を指導することは私の使命だと思ひます。人々の健康は社会の富を決める鍵と信じています。

個人個人が長く健康であることで様々な社会的な問題も徐々に緩和するのではないのでしょうか。次世代社会に可能な限りの貢献ができることにワクワクしています。

まずは私が指導力アップと、「クロスフィット」は

クリス・ヴァン・アッタ

人を選ばず、誰にでも可能である運動メソッドであることを伝え続ける必要があります。

より多くの人々に運動の効果を感じてもらうために頑張ります。

これまで不慣れなことに向き合って難しい動きでも自分にチャレンジし、運動を継続してください。感謝の気持ちを申し上げます。

そうニャン



テツ にえパパ、コニャーゲンのことよく聞くけど、それってにゃに？

クリス ああ、コニャーゲンか。それは皮膚、骨、軟骨とかの構成に欠かせないタンパク質や。肌のハリとか艶に良いねん。

テツ そやからみんな顔にぬるんだにゃ〜！

クリス うーむ、でもね、体はコニャーゲンそのものを使えへんねん。一度消化してアミノ酸に分解してから必要な場所に行くんだよ。だからクリームを肌塗っても効果ないねん。それと、製造方法の不明なサプリから過剰に摂取するのはよろしくない。それより、体内に自然に作れるようにしたらいいんだよ。

まず正しい食生活で栄養を取り入れること。それで運動して血行が向上し、老廃物が流されるやん。いらんモノを排除してから体の細胞が「そうだ、再生せなあかんわ」と分かって新しいコニャーゲンを合成するね

そう、そういう合図がなければせっかく採った栄養が排出されるだけや。

そうニャンやん
ボクは肌も毛も、ツヤツヤにえん。



MAY

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
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

皐月のイベント

5日 モトキコーチの送別会
SNSをやっています！ぜひフォローしてね！
 FB とインスタ：@CrossFitShohaku
 HP：www.crossfitshohaku.com

■ 定休日・5週目休日 ■ イベント
 ■ 週末スケジュール