

夏に向けてメンバー増加！



ウェイトトレーニングが初めてのRさん（左）とヨガインストラクターのYさん（右）

松柏では、重量挙げは一般の人には無理だ、という社会の固定概念を破り、人々の可能性に対しての意識を変え、広げていきたいと思っています。健康な体型を維持し、自信を持って社会で活躍する人々を心から応援しています。

松柏で提供している運動メソッドは基礎代謝の上昇、骨密度の上昇、脂肪燃焼の向上など、様々な効果があると、世界中のスポーツ協会やオリンピック選手にも高く評価されています。今後新たなメンバーの身体に変化が見えてくるのが楽しみです。

より良い自分を求め、身体とメンタル面で限界を乗り越えようと果敢に挑戦する数々の人が集まるクロスフィット松柏。大型連休辺りから7名が新しく入会されました。スポーツの長い経験がある方がおられますが、今まで運動に深い関心がなかった方も、クロスフィットという新たな運動にチャレンジし、重量挙げで使う不慣れなバーベルを持つことができました。

6月クロスフィット松柏 2F茶室イベント

23日（日）11時～2時

わらび餅パーティー

わらび餅を作りながら
お茶を楽しむ

ゆったりとした空間でわらび餅を作ります。近所の老舗中村製菓さんの小豆を使用して、あずきデザートをしましょう！
料金500円。
要予約。申し込みはクリスコーチへ。

西山酒造場まとめ 注文のお知らせ

あの人気の無添加酒粕ヨーグルトをまた飲みたい！という方は、西山酒造場から再びまとめ注文します！数多くの受賞をされた大吟醸をはじめ、定番商品や酒を展開したスイーツなど、今年からの新しいラインアップも豊富です。2Fにカタログと注文書をおいていますので、ぜひご覧になって下さい。
締め切り..6月23日（日）
商品によっては新たに制作しますので、納期は2週間後目安です。お問合せ、ご注文、お支払い、お受け取りは松柏まで。



新松柏

2019年6月号

所在地 〒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

雨過天晴
うかてんせい
悪かった状況や状態がよいほうに向かうと言うこと。これから梅雨に入らずと雨が降っていても、いつか止んで晴れになるでしょう。

松柏ショップリニューアル



松柏ショップは1階の窓に移動しました！京都の職人たちとコラボしたオリジナルグッズやTシャツ、手ぬぐい、オリジナルハーブティも置いています！ぜひ手に取ってください！



初めてのショルダープレスに挑むMさん

コーチからハイタッチ



えました。世界遺産が多い京都では世界中の人々を訪れ、5月も世界と日本各地のクロスフィットターたちにお目にかかっていきます。この個人的なジムはSNSで高く評価されてきて、毎日多忙で、楽しく過ごしています。

クロスフィット松柏では一人一人のニーズに合うプログラムをつくっていますので、年齢や経験を問わずクラスを行なっています。松柏の強みはもう一つ、メンバーたちです。お互いに自然に仲間として受け入れ、体力に関係なく、お互い励ましあって、クラスはとて暖かい雰囲気になっています。メンバーたちの努力と協力でクロスフィットのコミュニティは広がり、誰でも安心して運動できる空間になると感じています。皆さまに心から感謝しています。

今後は籍メンバーたちにより良いサービスを提供するために、6月から無料体験レッスンを廃止し、有料化いたします。その代りに入会された方に初月の料金を割引させていただきます。本当の志しを持つ人が入会を検討することによって、プログラム計画の向上にも繋がると思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

クリス・ヴァン・アッタ



いいね!

毎日更新しています!!
@CrossFit Shohaku
をチェックしてね!

妖怪通り物語

食材の品質は健康維持に重要だと信じている私は、松柏の近辺である妖怪ストリートに大変お世話になってます。うどん好きの私は最近、「ミナト製麺所」へ良く訪れるようになりました。麺の青い納品箱が積み上げられて、定番のうどんが菓子パン棚に飾られています。この麺は添加物不使用で、昔ながらのシンプルな製法が美味しさにも、身体にも良いのではないかと思います。一番人気商品は焼きそば、六十年以上も販売されているそうですが、私は細うどんが気に入っています。生のうどんは調理時間を短縮でき、焼きうどんの場合ですと、フライパンで野菜と肉と一緒に炒めたら、茹でる必要は全くありません。これから火の使用がしんどくなる季節には最適ではないでしょうか。

先日、メンバーに尾道のちりめんのお土産を頂き、それでエリンギとほうれん草の焼うどんを作りました。美味しい、健康的なものに恵まれているこの北野地域へぜひお買い物にお出かけください。

「ミナト製麺所」へ良く訪れるようになりました。麺の青い納品箱が積み上げられて、定番のうどんが菓子パン棚に飾られています。この麺は添加物不使用で、昔ながらのシンプルな製法が美味しさにも、身体にも良いのではないかと思います。一番人気商品は焼きそば、六十年以上も販売されているそうですが、私は細うどんが気に入っています。生のうどんは調理時間を短縮でき、焼きうどんの場合ですと、フライパンで野菜と肉と一緒に炒めたら、茹でる必要は全くありません。これから火の使用がしんどくなる季節には最適ではないでしょうか。

テツ 「努力」ってにやにや? クリス 外からの美ではなく、自分の出来ることの範囲を広げて、内側から美しくなった方がいろんな面で体とメンタルのプラスになるしね。



そうニャンや〜
僕は胸を締めつけられたら抜け出したくなる〜

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
27	28	29	30	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

テツ パパ、にゃんで手で頭をかかえてんによ?

クリス この広告に出てくる猫背を改良すると言いつてる姿勢矯正ブラジャーに頭が痛いんだよ。

テツの質問
猫の背中
にや?人間はブラにリードを着けて、散歩に連れて行かれるの?

水無月のイベント

23日
わらび餅パーティー
西山酒造場 まとめ注文締め切り
ホームページ: www.crossfitshohaku.com

定休日・5週目休日 イベント