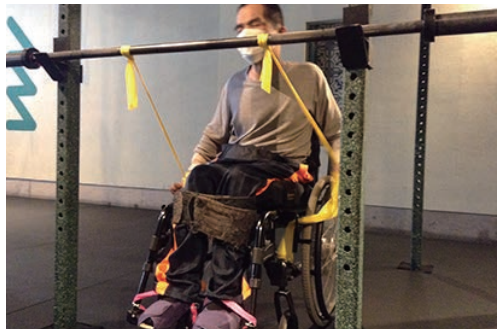


JAPAN CHAMPIONSHIP みんなで第1ワークアウト挑戦!

今年から日本で初めて開催されるクロスフィット系大会「ジャパンチャンピオンシップ」。先週の土曜日は第1ワークアウトを実施し、登録者、非登録者全員に挑戦していただきました。クラスの代替りワークアウトとしてされたメンバーは、体力に合わせたプログラムを、行い、皆さん頑張って汗を流していました。

登録者はこれから自信を高め、第2ワークアウトに向けてトレーニングに励み、次のスコアを伸ばしてもらいたいです。全ワークアウトの結果投稿の締め切りは8月4日。さて、沖縄決戦へ進出できる人が現れるか?!



新松 聞 柏

2019年8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

* 油断大敵 *

注意を少しでも怠れば、思わぬ失敗を招くため、気をつけるべきであること。猛暑日が続く中、自分の体調や周りの状況、急変する天気などに注意を払い、危険から身を守る心構えが必要。

8月クロスフィット松柏 特別イベント

3日(土) 18時から 1階トレーニング道場

松柏のプレオープンからメンバーであるマダムえい子。今年還暦を迎えました!彼女を囲んで楽しくお祝いしましょう!

本パーティーは差し入れ制です。ぜひ自慢の料理をお持ちください!ドリンク持ち込みも歓迎。参加表明はクリスコーチへ。



お盆スケジュールのお知らせ

お盆中、営業します!
8月12日から18日までの期間は特別スケジュールでクラスを行いますので、ぜひ連休中にも運動を楽しんでください。混み合う可能性があるので予約はお早めに!



水筒を愛用しているCさん。プラ減の協力ありがとう！

コーチからハイタッチ



先日、豪州ニューキーヤツスル大学からの研究チームによって、世界中の人間は1週間の間に約5グラム、およそクレジットカード一枚分相当のプラスチック粒子を摂取しているという報告が発表されました。主に水道水、貝類、ビール、塩などに検出される他、別の研究にはペットボトル飲料水を頻繁に飲む人は、その微粒子の数を倍以上の量を摂取していると指摘されています。大気中にも存在していますが、吸入の測定ができません。評価は不可能とされています。

マイクロプラスチック粒子は人間の体にどう影響を与えるか、まだ未知であります。豪州の研究を委託した世界自然

ボクはメリットたくさんあるえ！

YES! 家で少し準備すること節約できる!

YES! 夏に過剰摂取しがちになる糖質を控えめに!

YES! プラのゴミがかなり減る!

GREAT! 市販ドリンクより遥かに経済的、健康的、環境にやさしい!

保護基金(WWF)は、体内に入り込むプラスチックを防ぐ為には、自然界へ漏れ出している大量のプラを阻止しなければならぬと述べています。

健康な体を保つことは自然環境にも頼っています。自分の体を鍛えるだけでなく、食材の品質に影響を与える環境汚染も考える必要があります。

メンバーの皆さまに、水・空気・土、つまり、環境の循環は私たちの体の全てを作っていることを意識して欲しい。一人一人の小さな行動、生活習慣の切り替えや、ちよつとした心づかいからこれから大きな変化を起す可能性があるのではないのでしょうか。ぜひトライしてみてください。

クリス・ヴァン・アッタ

From the Heart: 心からのメッセージ

先月18日、34人が犠牲となったとても痛ましい事件が、私たちの街、京都で起こりました。どうか傷害を負った方々が早期回復されるように祈っています。

規模に関わらず、命に対して畏敬の念がない事件が相次ぐ日々。なぜこういった出来事が起こるのか、社会全体として考える必要もあると思います。

己を大事にしながら他人や弱者に心を開き、時間と精神に余裕のある世の中になれないのか。松柏は、人の多様性を認め、ストレス解消ができ、心と体を解放できる場所づくりを毎日目指しています。メンバーの皆さまがこの場所を通していろんな素晴らしい出会いがありますように、心から願っています。

そうニャンや〜
ボク、常に肉球洗いで。

テツ パパ、にゃんでいちいち手に水を流すによ?

クリス え?これは「手洗い」と言うんや。

テツの質問 テツ 人間は水を綺麗にするのよ?

クリス ぜんぜん。感染症を防ぐ為に人間は手を洗わないとあかんしな。

テツ へええ、そんな面倒なことをせんでえも手を舐めたらよろしいがにや。

クリス 人間の唾液に猫みたくに殺菌効果があったらなあ。特に夏は病原菌が繁殖しやすい時期やし、人間の唾とかウンコさんを介するウイルスも手についちやうねん。よそから病気を貰ったり、他の人へうつさないように、食中毒にならないようにしっかりと手洗いをせんと。特に調理する前、食事する前、トイレのあと。清潔のくせをつけんとな。

AUGUST

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
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	31	1

葉月のイベント

3日 マダムえい子の還暦パーティー

※お盆連休は特別スケジュールで営業します。
※30日、31日は5週目休日です。

■ 定休日・5週目休日 ■ イベント
■ 休日・お盆連休スケジュール