

妊婦用「プレママフィット」開始!



プレママフィットの動きに挑戦している女将さん

クロスフィット松柏は健康な社会づくりへの貢献を目指し、その一貫として、これから親になる方の体力はとて重要だと考えています。9月から、通常プログラムの外に、妊婦さんが分娩と産後回復しやすくなる運動「プレママフィット」プログラムの提供を始めます。お母さんたちの運動力の向上を目指し、よりスムーズに子育てができるようにお手伝いしたいと思っています。本プログラムの目的はクロスフィットの概念を用い、妊娠中、出産、産後に適した動作を身に付けることです。妊娠中はインナーマッスルの運動、腰回りの筋肉や腹筋を鍛えることで、ホルモンバランスを整え、お腹の赤ちゃんとの付き合いを良くしたり、経膈

分娩、帝王切開にかかわらず出産に役立つ体力をつけまます。もちろんお父さんたちにも効果があり、ご夫婦一緒に参加できる運動です。周りにプレママがいらっしゃったらぜひ松柏のプレママフィットをオススメください。

コーチからの緊急お願い~!

松柏は武道と同じく心・技・体の哲学を取り入れていきます。道具と空間を尊重することでもトレーニングの効果にも繋がると考えています。どうぞこの意識を高めて他のメンバーたちにとっても安全で楽しい場所作りを心がけてください。

最近、不適切な扱いで松柏の道具や設備に損傷が発生しています。また、周りの状況を意識せず、クラスメイトに危険を及ぼす行為を見かけるようになりました。メンバー全員に品質の良い、使いやすい道具を提供する為に厳選した高額の物を海外から輸入し、愛情を込めて手入れしています。経済面からの考慮だけでなく、特に若年層メンバーたちにお願したいのは、バーベルやプレートなどは、とても大事な道具であり、自分の体の延長線上だと、意識して欲しい。

新松柏

新聞

2019年9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

からだは、自分の将来への投資。

メンバー募集中

体験レッスンはホームページへ

今月の言葉

あとみよそわか

自分のあとを確認する言葉。松柏の道場は、メンバー全員が使う空間であり、自分の周りをもう一度見て、丁寧に扱うことで皆さんの快適な場所になります。

9月クロスフィット松柏 2F 茶室イベント

28日(土) 11時~14時

パフェ・ビュフェ・パーティー



秋の美味しいフルーツとアイスクリームでパフェパーティーをしませんか。種類豊富で、女将さん手作りトッピングをビュフェ式で楽しめまます。小さいレトログラスを使うため、おかわりも可能!

参加費1000円。
要予約。申し込みはクリスコーチへ。

松柏 shoP

Kimくんと Saraちゃんの「ペコペコバー」、好評発売中! 今からは抹茶・マカダミアナッツの新味登場! 抹茶にクリーミーな味の相性はよろしい! 運動後はうまいえ!

一本 ¥330
二本 ¥600

コーチからハイタッチ



「マーベル」映画シリーズが好きなメンバーが何人かいて、最近クラス中に話題になることがよくあります。映画に登場するヒーローたちは鬨い直前に構えているシーンではいつも腹筋を締めながら胸を張り、肩甲骨を後ろにしっかりと寄せています。私から見たらとても美しい力強い姿勢で、私が勝手に「スーパーヒーロー構え」と名付けています。ヒーローをイメージしながらトレーニングするのはとても効果的ではないでしょうか。デッドリフトはゴリラからヒーローポーズへ。同じくクリーンもヒーローでフィニッシュ。ローイングの時に常にヒーロー。ぜひ皆さまもイメージしてトレーニングの効果を上げてください。
クリス・ヴァン・アッタ



ヒーローをイメージしている時としていない時の姿勢



アイさんお手製の応援キン肉マンクッキーに喜ぶYさんとMr.O

先月日本初のクロスフィット系大会の予選が行われました。全国各地のクロスフィッターたちは指定されたプログラムに挑み、正式登録した方は認定された結果をネットに投稿し、ランキングされました。松柏のベストスコアは、女子スケール部門に参加したアイさん、70人の内35位でした！アイさん、おめでとうございます！登録したメンバー、していない皆さんも大変よくできました次の10月世界オープン大会も楽しみにしてね！

第一回ジャパン・チャンピオンシップ無事終了！



消費税増税につき 価格変更のお知らせ

10月1日から消費税率の改定に伴って、松柏は11月分から料金の消費税を10%へ上げさせていただきます。

※10月分のお支払いは(税8%)は9月27日(金)締め切りです。

10月1日以降にお支払いの場合は消費税10%が適応されます。

なお、会費の3ヶ月・6ヶ月・一年分の一括払いを

9月27日(金)までに

お支払いの場合は、割引+8%消費税になります：

- 例えば： 週1回プラン・6ヶ月まとめ払い
9月27日なら→**¥3853 お得!**
- 週2回プラン・6ヶ月まとめ払い
9月27日なら→**¥5928 お得!**
- アンリミテッド・6ヶ月まとめ払い
9月27日なら→**¥8892 お得!**

プランによって**最大¥24840**がお得になります！
ぜひ消費税が値上がりする前に一括払いプランをご利用ください！

クリス 必要な量は勿論個人差があるからおしつこの色に注意するんだよ。普通は薄い黄色だったらいけど、橙色やったら水分不足の証拠。茶色は熱中症の証なんや。



テツ パパ、喉乾いたにや。
クリス そうか。はい、お水どうぞ。テツは抹茶茶碗からしか水を飲まへんから困るなあ。
テツ だって、綺麗な器で飲むと美味しんだもん。ところで、にやんで暑い時は水をたくさん飲まんとあかんにや？
パパ 人間の場合は汗を沢山かくし、すぐ水分を失ってしまううや。

SEPTEMBER

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
26	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	1	2	3	4	5	6

長月のイベント

- 22日 クリス・コーチの誕生日
- 29日 パフェ・ビュフェ・パーティー
- ※ 16日・23日(月) 祝日は営業。
- ※ 8日(日)、30日(月)は5週休日。

■ 定休日・5週日休日 ■ イベント
■ 連休スケジュール ★ コーチ誕生日