

◆5月11日(月)より、教室再開します。

スポーツマックス創業以来、初めての休講になっておりましたが、再開することになりました。そこで、下記の対応をとっていきますので、ご理解・ご協力をお願い致します。

【従業員について】

①出勤時に検温、体調管理(睡眠、食事、運動) ②手洗い、うがい等を徹底 ③風邪や発熱の症状が出た場合、直ちに出勤を停止 ④レッスン時はスタジオの換気、マスクをしてレッスンをおこないます

【生徒・保護者の皆様へお願い】

①手洗い・うがいの徹底 ②入口に抗菌の使い捨ておしぼりを設置します。ご使用ください(スタジオレッスンのみ) ③体調のすぐれない場合や咳・発熱などの症状が見られた場合、お休みください④保護者の方は送迎のみ

◆アンケート結果(「外出自粛で子どもの気になること」4月21日から24日アンケートのご協力をお願いしました)

1位:運動不足 2位:だらだらする 3位:テレビ・ゲームばかりする 4位:ストレス

という結果でした。休講中は、オンラインレッスンで対応していましたが、1日少しの時間でも運動することで、1位、2位、4位を改善出来たという声を頂きました。少しの時間でも構いません、体を動かす習慣をつけていきましょう!

●友永 恵大 【友永の旅飯vol.13 テイクアウト編】

旅飯シリーズできましたが、旅も出来ないのが(笑)

ここ最近、飲食店もテイクアウト販売をしているのを至る所で見かけるようになりました。普段夜しかやっていないお店もお弁当を販売したりと、昼から楽しめるのがありがたい! 僕の一押しはマックススタジオの東隣にある「やきにくや」の「のっけ丼」です!

高須にある明叙苑の2号店です。とてもシンプルですが、お肉が分厚いのにとても柔らかく味もボリュームも大満足! といってもこちら現在テイクアウトは終了しております...

お店で食べるお肉も最強に美味しいです。早く自由に外食が出来るようになってもらいたいですね。落ち着いたら皆さんもぜひお店に足を運んでみてください!



●池内 千尋 【ちひろの毎日麺類vol.25】

外食もなかなかできない日々、今回はおうちで出来るカップ麺アレンジ編でいきたいと思います! カップ麺は、プラス食材で様々な神アレンジレシピが発案されておりますよね。私のおススメは王道日清カップヌードルのアレンジ「カップヌードル炒飯」です。作り方は①カップ麺の中身を粉々にくだく②全部浸かるぐらいの量の水に、適当な時間ひたす③あとは炒飯を作る要領で、油→卵→カップヌードル→米の順に投入! です。①の砕くのは取り出してジップロックとかでやった方がいいです。カップ麺の手軽さがいいのにそんな面倒! となるかと思いますが(笑) 本当に美味しいので騙されたと思ってぜひ試してみてください。私的には塩かカレー味で作るのが美味しいです。トムヤムクンは酸味が強すぎて微妙でした。他の味でもまた作ってみたいと思います!



●鈴木 秀司 【コラムvol.149 天井高6m】

先月に続き、明るい話題を。今や高知で一番おしゃれな街になっていると言っても過言ではない場所「南御座」にニューMAXの施設が誕生します、ということをお伝えしました。今のところ建物は5月末完成、そこからいろんなチェックをして、什器をいれて6月中旬くらいには使用できるのではと思います。

内装もだいぶ出来上がってきました。写真では分かりづらいですが、天井までの高さが6mあります。今のスタジオが4m弱ですので、かなり高く、そして広くなります。これにより、跳び箱も30段まで挑戦することができます(笑)

ボールも思いっきり投げることが出来ますし、今まで以上にいろんなことに挑戦できる空間になるかと思えます。完成まであと少し、お楽しみに!



●飯田 裕翔 【裕翔の温泉巡りvol.6】

今年もBBQの季節がやってきました! 最近よく家の庭などでBBQをしている姿を見かけます。そこで今回は僕のお気に入りのBBQグッズをご紹介します! それは、コールマンの「ロードトリップグリルLXE-JII」です。今まではよくある炭でおこなうタイプでしたが、こちらはガスバーベキューグリルです。購入してからまだ2回ほどしか使えてませんが、すごく良い! 何が良いかと言うと準備、片付けが楽チンです! 炭でやると火を起し始めて食べ始めるまでに時間がかかりますが、ガスだとすぐに食べ始められます。女性でも簡単! 片付けもそれぞれのパーツが丸洗いでき、炭の処理に苦労することなく楽にできます。あとは焼き面も広く、サイドテーブルがついていたり、大人数でも問題ありません! 皆さんもお家BBQにガスバーベキューグリルをぜひ!



SPORTS MAX
Instagram



【SPORTS MAX LINE】

イベント情報や、運動脳力向上に関する情報などお知らせしています。



生徒募集中!

紹介者にはスポーツマックス赤Tシャツをプレゼント。入会者は入会金無料!