

【2023年3月12日上町移転オープニングイベント開催します！】

日に日に完成に近づいている上町MAXビル。2月6日現在は、3階のスタジオもほぼ完成し、スポーツ塾、個人レッスンはここでこなっています。1階のスポーツジム、2階のオフィスを2月末に完成するのを待つだけです。そして、お披露目会も兼ねて、3月12日(日)移転オープニングイベントを開催します。大人も子どももワクワクできるイベントを考えていきますので、楽しみにお待ちください！また、お知らせします！



●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.21】

先日、久しぶりにしっかり自炊してみました。幼稚園の給食でよく出ていた鮭のちゃんちゃん焼きです。バターで鮭に焼き目をつけ、野菜と味噌ベースのタレを追加して蒸し焼きにします。濃い目の味付けなので、ご飯がめっちゃ進みます。味噌とバターのコンビは裏切らない！元々は北海道の郷土料理のようですが、なぜか僕の通っていた幼稚園ではよくできてきました。久しぶりに、思い出の味を感じることができて幸せでした。また、小さい頃に食べていた料理を作りたいと思います。

ちなみにみなさんの思い出の味はなんですか？また教えてくださいね！



●久保 源太【源太の料理成長日記 vol.20】

包丁を新調しました！料理するには欠かせない包丁。以前使っていた包丁はニトリで買った物で、「切れにくいなあ…」と思いながら使っていました。料理の腕を上げるにはいい包丁を買いましょう！と思い立ち、高知で有名な「土佐壺屋」の包丁を買いに行きました。ここで優柔不断を發動し、かなり迷って三徳包丁を購入。店員さんから「名前印字サービスしますよ～」と言われて大興奮。憧れの名前入り包丁…これは料理が捗る！購入した包丁を家に持ち帰り、ウキウキで包丁を見ると、刃が4つある…？ん？まあいっか！笑 家にネギがあったので試しに切ってみると驚きの切れ味。サクサク切れる感覚に感動しました。新しい包丁で、より一層料理頑張れます！



●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 46】

今年の初戦は、1月に岡山県美作市で開催された『F1ロードマソンin岡山国際サーキット』！ハーフマソン(21.0975km)の部に出場してきました。日頃走ることのない、F1サーキットのコースを使用したかなり珍しいコース。場内には実際に走行しているF1マシンを展示してあり、走る前から楽しむことが出来ました！コースはサーキット内を2周走り、そこから一般道に。前半は下りのため軽快に走れましたが、折り返してからの上りが相当きつかったです。それでも、たくさん声援に励まされながらなんとか走り切ることが出来ました。今月はいよいよ龍馬マソン！ぜひ、応援よろしくお祈りします！



●池内 千尋【ちひろの健康ダイエット vol.56】

糖質制限やカロリー制限、脂質制限、16時間断食、サプリやダイエット点滴など試したことがないダイエットはないんじゃないかという私ですが笑。結局、一生続けられるものじゃないと意味がないと、10年以上のダイエット人生で実感しております。体重は落ちても、きれいに痩せたと不健康に見えたり、身体を壊したり。最終的に行き着いたのは、「3食バランスよく食べる」ことです。普通ですが、習慣にするのが難しい。栄養バランスなど言い出したらきりないですが、基本はやはり和食！毎日完璧は難しいですが、野菜中心で出来るだけ色々な品目を摂ることを目標にしています。



●鈴木秀司【もうすぐ龍馬マソン、3名が出場です！ vol.182】

3年ぶりに、2月19日(日)に開催します高知龍馬マソン！私もコソコソと練習をしていましたが、諸事情により出場できなくなりました。が、友永、千賀、久保の3名は、出場します。いつもの赤いマックスTシャツで走りますので、ぜひ浴道から応援よろしくお祈りします。走っているひとが多すぎて、誰が誰かわからん！というのが応援者目線。が、意外にもランナーからは、見つけることができます。思いっきりアピールしてみてください。応援しているだけでも楽しいのが龍馬マソン。ぜひ3名を見つけてください！



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！