

◆5月11日から6月末まで、お客様限定で大人の【MAX Fit (マックスフィット)】開催！2ヶ月のお試しで短期間で肩こり改善や、脂肪燃焼など健康な体作りを目指します。体調に合わせておこないますので、このお試し期間にご体験ください。詳細&申込はスタッフまたはLINEにてご連絡ください。毎週水曜日11時と18時半からスタジオにて

【運動神経を良くするには？ Vol.3 スポーツマックス体力測定結果。一番弱い力は・・・】

4月10日に初となる体力測定会を、幼児と小学生の先着60名でおこないました。その中で全国平均値などから一番弱い力は、「握力」でした。小学生はわざわざ鍛える必要はありません。しかし、いろんな運動体験不足からの低下だと考えられます。つまり、体験を増やせば自然と数値が上がっていきます。鉄棒やうんていにぶら下がってみたり、親子で引っ張り合いをするなど、日常生活で少し意識をするだけで、効果も出てきます。

●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.13】

最近、夜のお散歩にどハマリしています。普段は車や自転車などで移動している場所を夜にゆっくり歩くと、小さな変化や、まだ知らなかった場所の色々な発見があります！先日ははりまや橋付近を散歩してみたんですが、とても綺麗にライトアップされていて、昼間とはまた違った雰囲気にとりで感動していました。ゆっくり座って考え事するにはぴったりです笑 今の季節、夜の気温は過ごしやすい涼しさなので皆さんも是非お散歩してみてください！リフレッシュして、5月病を吹き飛ばしましょう！



●久保 源太【源太の料理成長日記vol.11 お出かけ編】

今回は料理日記ではなく、お出かけ編！高知市中央卸売市場に行ってきました。ずっと前から魚市場に行ってみたかったんです！入った瞬間、新鮮な魚たちがズラッと並んでいる光景に大興奮。まるで子供に戻ったようにはしゃぎました笑。目を輝かせて歩いているとお店のおばあちゃんに呼び止められ、勧められるがままに大きなハランボとマグロの身を購入。それと、マグロのいろんな部位をサービスしてもらいました。冷凍保存してあるので、どんな料理にして食べようか楽しみです！



●友永 恵大【友永の旅飯vol. 37 番外編】

7月3日、トライアスロンデビューします！何もかもが初めての経験でドキドキ。先日は開催場所となる、高松サンポートまで下見に行ってきました。瀬戸内海を背景に高松市内の中心部を走る、国内のレースでも珍しいコースです。スイム、ランコースを確認後、バイクコースを試走してみました。本番はオフィス街を封鎖した贅沢なコースとのことで、沿道からの応援など想像しながら、今からワクワクしています。もちろんレースはしんどいですが、大会の雰囲気や、終わった後の達成感は最高です。そして何より同世代には負けたくないという気持ちがある限り、これからもずっとチャレンジし続けていきます！



●池内 千尋【ちひろの毎日麺類vol.47】

先日娘とながおか温泉に行ってきました。温泉を出たあとは、建物内にある台湾料理のお店「美味館」へ。昨年オープンして気になっており、やっと行けました。温泉内のお店ですが、かなり本格的な台湾料理でメニューが豊富。高知のお店では見かけない「刀削麺(とうしょうめん)」が食べられることに感動しました。私が注文したのは「麻辣刀削麺」を出来る限り激辛で。刀削麺は平打ちの麺で、きしめんに似ているのですが少し縮れており、独特のコシがあります。痺れと辛さも絶妙なバランスでしっかり主張があり、激辛欲が満たされました！そして食べても食べても麺が減らないボリューム。笑 温泉ついででなくても、わざわざ食べに行きたい一杯です。



●鈴木秀司【お父さんへ、運動会のさわやか服装アドバイス！ vol.173】

春に運動会が多くなった高知県。今年是有観客で開催される方向だと思います。そこで運動会でよく見るお父さんの変なジャージ(スポーティな)姿。元アスリートゆえにジャージ姿にはひと倍うるさい(笑)ので、よくある失敗と改善方法を伝授するのでチェックしてください①上下別のメーカー→統一メーカーにすることで締まる ②一流ブランドのロゴがかい！→着られている感がでるのでロゴサイズはほどほどに！ ③ソックスが長い→最近では長めのソックスも流行っていますが、それはおしゃれ上級者。スポーティな服装では短めがおすすめ。ほんの少し意識するだけで、見栄えが違い、お子さんにも「お父さんダサイ！」と言われなくなるのでは！？



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！