

【2023年もスポーツマックスでお楽しみください！】

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します！上町MAXビルですが、徐々に完成に近づいております。3Fスタジオは1月末に完成予定ですので、今は2Fフロアにてレッスンをしております。1Fの筋トレジム、2Fのオフィスは2月末になる予定で、この1ヶ月はご不便をおかけし、申し訳ございません。リノベ中のスタジオをお見せすることも可能ですので、逆にお楽しみください。



●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.20】

新年一発目は、大阪の母校の先生に挨拶をしてきました！毎年1月3日は高校のOB、OGが集まる日なんです。上は30代、下は卒業したての10代の子まで集まりました。色んな世代が集まって新年の挨拶をしにくるのは中々珍しいのでは？？また、みんな久しぶりに運動場に来ると【自分の木】を見にきます。これは、全国大会に出場したとき、記念に自分で選んだ木を植えたものです。自分は高校の時に全国に出場することは叶わなかったもので、毎年源太先生の木を見にきます。笑 毎年大きくなっていく木を見ると自分もまだまだ成長できるんだ！と感じます。今年もパワーをもらえました！



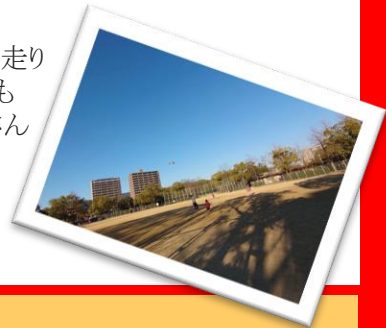
●久保 源太【源太の料理成長日記 vol.19】

新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します！
1発目の記念すべき自炊はおでん！お客様から立派な大根を丸々一本頂いたので、これはおでんしかない！と思い、大きい鍋を用意して、具材も沢山買いました。おでんは作った事がなく具材を入れて煮込むだけだと思っていたのですが、大根やこんにゃくの下茹でなど時間がかかる事を知り、夜10時から作り始めた事を後悔しました...笑 そして夜12時前に完成！その日は夜も遅かったので、1日寝かしてから実食。1日寝かしたおかげで味がよく染みてほろほろな大根に。身も心もボカボカになりました！最高に美味しい大根をありがとうございました！



●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 45】

明けましておめでとうございます。元旦は、天気も良かったので高知城の天守閣まで初走りしてきました。城西公園を走っていると、グラウンドでにぎやかに風揚げをしている親子もいました。歳を重ねるにつれ、お正月らしさを感じることも少なくなっていますが、お父さんが風を引っ張り子どもがそれについて楽しそうに走りまわっている姿に、お正月の雰囲気を感じるとともに、どこか懐かしい気持ちになりました。皆さんは、お正月を満喫出来ましたか？今年も元気いっぱいな子どもたちに負けないくらい、健康第一で頑張ろうと思います。2023年も宜しくお願いします！



●池内 千尋【ちひろの健康ダイエット vol.55】

新年になりましたので、もうラーメンネタは卒業したいと思います。笑
ここ数年で食事かなり気を遣うようになり、ラーメンも大好きですが食べる頻度はめっきり減りました。ジャンクなものはたまに食べるから美味しい。そして、興味があったので【ダイエット検定】、【食生活アドバイザー】の資格を昨年取得しました。勉強していく中で、今までおこなってきた自己流ダイエットがいかにも間違っていたか、自分の体を無理させてきたか、身にしみて感じました...といってもまだまだ資格を役立てて実践できていないことが多いですが。2023年は、痩せるぞ！と意気込んでいます。私も無理なく心も体も健康に、ダイエットと上手く付き合っていける年にしたいです。一緒に頑張りましょう～！



●鈴木秀司【自然の偉大さは素晴らしい！ vol.181】

明けましておめでとうございます。私(鈴木)は、正月には地元静岡に帰省し、日本一の富士山を参拝しています。いつもは太平洋側の三保の松原からですが今年は山梨県の山中湖側からでした。これがまた素晴らしく、写真の様な朝焼けの富士山で、地元の方も、こんな富士山は年に数回とおっしゃっていました。これは2023年幸先の良いスタートで、皆様にもご利益ありますように！



SPORTS MAX



【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！