

【2023年3月12日上町移転オープニングイベント開催(全て無料)】

- ①10最速王決定戦！(10:00幼児、10:45大人、11:15小学生)30mの陸上競技場走路がありますので、ここを走ります。各クラス上位3名表彰！
- ②エアトランポリン(10:30、13:00)先着10名
- ③HIITトレーニング(11:30、14:00 大人、親子)先着5名程度
- ④親子シューティングMAX(14:00 親子) 先着50名様に来場者プレゼント！(お子様)



●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.22】

気になっていた【本川サウナ ニジユマル】さんに行ってきました！こちら野外でのテントサウナで、高知と愛媛の県境ぐらいにあります。山奥なのでもちろん大自然。最高のロケーションでした。しかも貸切！温度調節は自分でおこなうもので、防火手袋をつけて薪を燃やします。サウナ大好きな僕はかなりの高温に設定しました！10分ほど入ると、汗もかなりでてきたので水風呂にいけます。なんとこのサウナの水風呂は、自然の川なんです。さぞ気持ち良いだろうと思って飛び込んだら、一瞬で凍りました。笑 この日の水温は4℃だったようです。水風呂から上がって外気浴をしながら食べる、カップラーメンがまた最高。普段の4倍は美味しかったですね！定期的にニジユマルさんに通うと決めた千賀でした！



●久保 源太【源太の料理成長日記 vol.21】

1人暮らしをしていると、どうしても野菜を摂る機会が減ってしまいます…ということで、定期的に僕は鍋に野菜をもりもり入れて食べてます！笑 鍋って具材を入れるだけでできちゃうので、めちゃめちゃ楽ですよ。実家では毎週日曜日、父が塩鍋を作ってくれていました。それがすごく美味しくて作りたいのですが、まだまだ未熟な僕は「プチッと鍋」で手っ取り早く作っていきます。笑 ほうれん草、水菜、白菜、もやしと、後はとりあえず好きな野菜を全部ぶっ込む！そして残った出汁にラーメンを入れる。最高です。最近暖かくなってきてもう鍋のシーズンも終わりですね… 春は大好きですが、花粉のせいで毎日目と鼻が真っ赤です笑



●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 47】

「高知龍馬マラソン2023」に挑戦してきました！2度の中止をはさみ、レースは3年ぶり。参加者は約7000人と少なめでしたが、久しぶりのあの雰囲気ワクワクしました。スタート直後は少し小雨に降られましたが、ランナーにとっては恵みの雨！気温もちょうど良く走りやすくて調子に乗り、普段よりペースが上がる！頭ではわかっているけど体が勝手に動きました笑。そして案の定、後半は失速。それでも、マックスの子ども達や沿道からたくさん声援を頂き、無事に完走できました。本当にありがとうございました！悔しい気持ちを糧に、憧れの『4時間切り』を達成するまでは、何度でも挑戦し続けたいと思います。



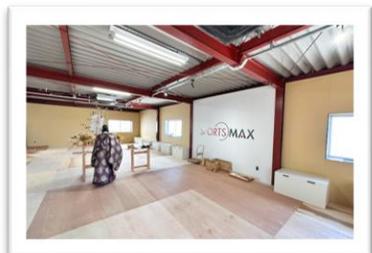
●池内 千尋【ちひろの健康ダイエット vol.57】

数年前流行ったオートミール。ダイエットや体に良いものって美味しくなかったり、満足感がないイメージがありますが、オートミールははまって数年食べ続けています。食物繊維やたんぱく源、ビタミン、ミネラルなど栄養豊富で、少量で満足するので低カロリー。リゾットやスイーツなど、色んなアレンジも出来て超優秀です！オートミール愛はいくらでも語れます笑。ただ、1食あたりの量の糖質が少なすぎるので、1日1食までにするようにはしています。オートミール食べてみたけど苦手…という方にもおすすめしたいレシピもたくさんあるので、また紹介したいと思います！



●鈴木秀司【上町MAXビル 開所式をおこないました vol.183】

3月は7日が最高に良い日ということで、土佐神社の宮司さんに来ていただき、上町MAXビルの開所式をおこないました。子どもたちの安全と無事に工事が終わることに感謝の気持ちを込めて。3月12日のイベントでは、多くの方に、このようなスタジオでレッスンできるんだ！など見てもらいたいと思っています。10時から14時まで見学もできますので、お気軽にお越しください。駐車場も限りがありますので、可能な限り公共交通機関やお近くの駐車場に車をお願いします。



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！