

【大切なお知らせです】

この度、弊社社員の久保源太が4月末でスポーツマックスを退職し大阪に戻ることになりました。今まで温かいお言葉をかけていただき、ありがとうございます。
一緒にレッスンが出来るのも残りわずかではありますが、宜しく願い致します。

この度4月28日でスポーツマックスを退職させて頂くことになりました。約2年間と短い間でしたが、たくさんの子ども達と出会い、数えきれないほどの思い出が出来ました。みんなとレッスンしている時間が楽しくて、気が付くと子どもの頃に戻ったように、みんなとはしゃいでいることもありました。悔しくて泣いたり、嬉しくて喜んだり、思い通りにいかなくて怒ったりと、みんなが見せてくれた様々な瞬間が僕の宝物です。

最後にみんなへ。いつも先生にとびきりの笑顔を見せてくれてありがとう！先生はみんなの笑顔が大好きでした！これからむずかしいことや、思い通りにいかないことにぶつかった時は、なんか赤い服着た先生が「いっばい失敗すればいい！自信を持って挑戦するんや！」って関西弁で言ってたな〜とたまに思い出してね！笑
みんなの幸せと成長を心から願っています。約2年間、本当にお世話になりました。

●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.23】

今年はお花見が出来てないなと思い、先日ひとりで夜桜を見に行きました。といっても、家の前の川沿いですが。笑 昼も夜もたくさんのお花見客がいるので、人気のスポットだと思います！みんなお酒やおつまみを持ち寄って賑やかにお花見をしている中、自分は片手にマクドナルド。ただ、外で食べるハンバーガーは格別に美味しかったです。夜はまだ少し肌寒く、ほんの少し寂しい気持ちになりながらも、桜に癒されていました。皆さんは今年はお花見は出来ましたか？年々桜が散るのが早くなってきている気がしますが、この短い時期を大切にしたいと思います。



●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 48】

3月末、2年ぶりに開催された「四万十川桜マラソン」に出場してきました！お天気は朝から雨でしたが、コース沿いにはそんな気分も晴れさせてくれるような満開の桜。四万十川の名所である沈下橋も2か所あり、景色を楽しみながら走ることが出来ます。いつのまにか雨も上がり走りやすくなったと感じたのも束の間、30km過ぎたところで現れる2つ目の茅吹手沈下橋を渡った先に待っていた急な上り坂に心が折れました、笑
そこからは走る、歩くの繰り返しでなんとかゴール。ポロポロでした。次回は晴れた日に桜を満喫しながら走りたい！まだまだチャレンジは続きます。



●池内 千尋【ちひろの健康ダイエット vol.58】

私のおすすめのオートミールレシピ。基本的には米化してごはんの代わりに食べることが多いですが、アレンジレシピとして、ペイクドオートスをよく作ります！オートミール、プロテイン、フルーツ(なんでも)、アーモンドミルク(豆乳や牛乳でも)、ベーキングパウダーを全部まぜてトースターで焼くだけ。フルーツはバナナが甘さが増しておすすめです。プロテインもココア味、抹茶味、なんでも合うと思います。甘さが足りなければはちみつを少し足したり。本当に低脂質なん？という濃厚さ…
食べて痩せるなんてものはまずないですし、何でも食べ過ぎれば太る。でも不思議と意識高めなものを食べてたらモチベーションも上がるんですよ笑



●鈴木秀司【上町MAXビル 完成しました vol.184】

12月1日からスタートしました上町MAXビルリノベーション。最後は、大きな赤い看板が出来上がりが完成です。3Fは300㎡の広いスタジオで、30mの陸上競技場走路があり、思いっきり体を動かすことができます。2Fはオフィスとおしゃれなカフェスペース。1Fはスポーツジム。子供たちがレッスンしているときに1Fで体を鍛えたり、2Fでコーヒーを飲んだり、フル活用してください。

完成写真は建築家さんのHPから見る事ができます。<https://www.fomesplan.jp/works/4370>
家をリノベーションしたい！という方は、ご紹介いたします。ついに完成だ！



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！