

【新年度もよろしくお願ひいたします】

新年度がスタートいたしましたね。まずは、進級されたお子様方おめでとうございます。ご成長と新たなスタートを心からお祝い申し上げます。新しいクラス、新しい友達との出会いが、お子様にとって充実したものになりますように。スポーツマックスでも、お子様の学びと成長をサポートする一員として、全力で努めて参ります。どうぞ新年度も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。お子様の輝かしい未来への一步を、一緒に応援していきましょう。

【アスリートクラススタート！：小中高生アスリートのパフォーマンスを向上】

この春、新たにアスリートを対象とした特別クラスを開設。TRXでの体幹トレーニングを中心に学校の部活動での経験をさらに高め、スピード、跳躍力、敏捷性を向上させパフォーマンスを向上させていきます。とはいえ、アスリートでも体の使い方が大切になりますので、動ける体を重視していきます。野球やサッカーなどの団体スポーツやスキルを向上させたい方、お待ちしております。毎週水曜日18:30から



●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 59】

岡山県美作市で開催された『第30回F1ロードマラソン大会』10km部門に参加してきました。サーキット内と周辺道路を走るコース。急激なアップダウンがあります。スタート直後の下り坂で3:40/kmというハイペースで突っ込んでしまい、心拍数が一気に上がってしまいました。その後ペースが乱れてしまいましたが、なんとかゴールできました。(46分57秒)この大会はレース後の大抽選会が目玉で、参加者の楽しみはこれかもしれません！レースも抽選会も楽しめる素晴らしい大会です。来年はぜひみんなで参加しませんか？

●藤田大也【元美容師・大也の雑学子どもの美容室に行く時持っていけばいいものは？vol.7】

みなさん、子どもを美容室に連れて行った際切るのを嫌がったり落ち着かない経験はありませんか？子どもの髪を切る場合も、付き添いの場合も子どもが飽きた時に気を紛らわせるものがあるといいですね！たとえば、タブレットやスマホ、シール子どもの好きなおもちゃなどがあると落ち着くことが多いです。その他に、子どもは髪の毛が付いてチクチクするのを嫌がるので着替えの服があると安心ですね！靴下があると困りません！！



●前島一輝【頑張りすぎないトレーニング vol.2】

ダイエットを目的として運動や筋トレを行う事が多いかと思います。その時に体重ばかりに気を取られていませんか？体重が減っても筋肉量が少ないと体の脂肪は燃焼しにくく、太りにくい体にはまだなれていません。そこで、体重よりも基礎代謝量に注目してみてください。基礎代謝量は簡単に言えば運動をしていなくても消費される1日の消費カロリーです。目安として成人男性約1500kcal、成人女性約1200kcalとなっています。運動やトレーニングを行う際は体重も気になる所ですが、筋量をあげて基礎代謝量を上げるように頑張ってみてください。運動やトレーニングのことで分からないことがあれば、お気軽に前島まで！！

●坂口芽依【ゆる〜く続ける美容と健康習慣 vol. 7】

日常生活の家事などで、ほんとにわずかでも感じるストレスやわずらわしさを解消するアイテム探しをする事が好きです。洗濯は大好きな香りの柔軟剤だと癒しの時間になるし、調理器具も少しこだわらただけでも料理が楽しくなりますよね。自分の中で大ヒットだったのが、朝専用のジェル洗顔。毎朝毎朝洗面台の前に立って一生懸命モコモコ泡を作る必要がないのです。泡洗顔でもいいのですが、ぶるんとしたジェルを肌に伸ばすとスルスル〜と水のよ〜うなテクスチャーに変わる使い心地が大好きで、3年ほどずっと愛用してます。



●鈴木秀司【2週間の地元静岡でのイベント vol.196】

3月17日から31日までの2週間、私の地元(静岡県)のボートレース浜名湖にてイベントを開催していました。サスケの子どもバージョン「ニンジャマックス」とレーザガンを使った「シューティングマックス」。来場者目標が1万人でして、予想より早くクリアし、最終的には1万6千人を超える来場者となりました。2週間連続は過去最長でして、たくさん子ども達が笑顔で挑戦してくれた姿が嬉しく思いました。そして、毎日先着50名に、写真のオリジナルビスコをプレゼント。ここだけの話、1個200円くらいのお値段です・・・高っ！



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！