

★2月の目標★
かっこいいポーズを身につけよう!

進級テスト

冬は、寒さと乾燥で風邪を引きやすい時期です。お家に帰ったら、まず手洗い・うがい・アルコール消毒をしましょう! 寒さに負けず、元気いっぱい運動し進級テストに向けて頑張りましょう!

今年最初の2月16日は2月21日は

進級テストがあります。進級ノートを忘れずに、持ってきましょう。テストでは、大きな声であいさつし、かっこいいポーズで技に挑戦しましょう! スタンプを溜めて進級目指して頑張りましょう!



柔名教室

川瀬 大平くん
幼児コース 年長



ほっと
すまいる

おしゃべりが大好きで、リアクションもバッチリな明るい男の子☆☆☆でも実はシャイな一面も持っています! 最近、とび箱の開脚跳びを習得♪できた時のリアクションは100点満点! 今は逆上がりで奮闘中☆☆

お口チャックで、先生の話をよく聞いて練習がんばりましょう! 「先生大好き」と言ってくれる大平を先生も大好きです(^ ^)
後藤先生より

2がつ生まれのお友だち
200人
Happy Birthday

新デザイン 多数追加!!
2016 新作 先行販売!!

一部商品 相好カップ
特別プライス♪
SALE
半額以上の
超お買い得商品も♪

男子向け商品も
たくさんあります☆

3/5 sat -
3/6 sun
SOHGOH CUP

SSA SOHGOH SPORTS APPAREL

嗜好品とは | 検索

栄養分として直接必要ではないが、人間の味覚、触覚、嗅覚、視覚などに快感を与える食料、飲料の総称。
例) 酒・茶・菓子・コーヒー・タバコなど

お菓子・ジャンクフードは試合期は控えましょう! お菓子やジャンクフードには、必要な栄養素も半分といわれています。ただし、全て悪いことばかりではなく、食欲がないときの味方になります。チョコレートはカフェインに似た覚醒効果が有り、ガムは心拍数の維持、脱水・吐き気防止にもなります。良いところと悪いところを知って上手に付き合っていくことをおススメします。

明日のカラダ

お菓子・ジャンクフード編

ものは半分、必要のないものは倍と言われています。必要なものが半分といことは、回復に必要な栄養素も半分といわれています。ただし、全て悪いことばかりではなく、食欲がないときの味方になります。チョコレートはカフェインに似た覚醒効果が有り、ガムは心拍数の維持、脱水・吐き気防止にもなります。良いところと悪いところを知って上手に付き合っていくことをおススメします。

短期教室 ご紹介カード

ご紹介者様
紹介された方

※カード持参の上、申込をされた方限定!
相好オリジナル缶バッジをプレゼントします。

2月24日(水)10時~受付開始!!

太田 年哉

o-ta toshiya



出身 愛知県名古屋市
(どえりゃ〜ええところですよ)
好きな食べ物 お肉全般(特に鶏肉!安くておいしいから)
得意料理 よく麻婆豆腐を作って食べます。あと、ご飯の炊き方にはこだわりがあります。

好きな歌 邦楽よりも洋楽
休日は 朝、コーヒーを飲んで、気付いたところの掃除からスタート。気が済んだら、とりあえずお店へショッピング!
座右の銘 日進月歩



これだけは絶対に誰にも負けないこと
マイペースな性格!あと、とてもマメなところ!

今年の目標
相好カップでの教室優勝!どの教室にも負けない松阪教室にしていきたいです。

相好カップ

相好カップまであと一ヶ月を切りました!演技はもう覚ええましたか?
覚えた子は、大きな声で挨拶、ピシッと決まったポーズ!ひざ・つま先を伸ばした美しい演技を目指して、のこりの練習を頑張りますよ!今回はこの教室が優勝するのか!?やってみなければ分からない!最後まで全力を尽くしてみんなで頑張りましょう!

四日市教室 選手コース

南川 怜央 (14)

minamigawa reo くん

好きな食べ物 トマト
嫌いな食べ物 ナス
好きな歌 三代目 J Soul Brothers R.Y.U.E.I
休日の過ごし方 YouTube をみる



最近一番嬉しかった出来事
鉄棒で三回宙返りをしたこと
今年の目標
選考会で4位以上に入り全日本2部に出場すること



2月のよてい

2/1~3/13

2月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 第2回引落とし日	6	7
8	9	10 sohgoh 通信 2月号配信	11	12	13	14 届出締め日
15	16	17	18	19	20	21 育成合同会宿 申込み開始!
進級テスト 16~21日						
22	23	24 短期教室 受付開始!	25	26	27	28 月末業務
29 引落とし日	3/1	2	3	4	5 育成大会	6 相好カップ
7 第2回引落とし日	8	9	10 sohgoh 通信 3月号配信	11	12	13

- 5 日 2月分 2回目引き落とし日
- 10 日 sohgoh 通信 2月号配信
- 14 日 届出締め日
- 16~21 日 進級テスト
- 21 日 育成合同会宿 Web 申込開始
- 24 日 短期教室受付開始
- ※短期教室の日がちがわっています
- 28 日 月末業務
- 29 日 3月分 引き落とし日

3月

- 5 日 育成大会
- 6 日 第7回 相好カップ
- 7 日 3月分 2回目引き落とし日
- 10 日 sohgoh 通信 3月号配信



桑名教室 桑名市陽だまりの丘2-2601 TEL: 0594-84-6366
津教室 津市半田字口高谷3438-89 TEL: 059-273-5099
四日市教室 四日市市大井手1丁目1-21 TEL: 059-392-9919
松阪教室 松阪市駅田部1777 TEL: 0598-30-5077
鈴鹿教室 鈴鹿市阿古町22-8 TEL: 059-399-7767
伊賀教室 伊賀市服部町1940-1 TEL: 0595-48-7921

詳しくはHPへ 相好体操クラブ | 検索
ホームページ http://www.sohgoh.info

おうちで上達 体操レッスン!

3ステップ

- 膝を着いた腕立てをしよう!
- 慣れた人は膝を着かない腕立てを!
- 体をキープしよう!

右ひじ・左ひじ 10秒キープ
片方の手は腰に置きましょう!

お尻が上がらないように

手より肩が前に出るように意識しましょう!!

1日10回

片手ずつ交互に曲げる・伸ばすを歌いながらやると楽しいよ!!