

日本クロスフィット業界の老舗

『クロスフィット京都』 11月1日、北大路に移転オープン！



メディアの注目を集め、若者に絶大な人気を見せるクロスフィット。知名度が上がってきた今も、**実は知られていない事**があります。**高齢者や体力に自信がない人、病気や怪我で身体能力が落ちてしまった人**にも最適なトレーニングを提供する、ということです。

座りすぎ世界ワースト1、高齢化率ナンバー1の日本。
生活リスクを抱えた日本に貢献したい！

クロスフィット京都だからできる

- オリンピックを目指したボート選手と元看護師がコーチ、**サポート力が違う**。
- クロスフィットとは、日常生活に役立つ筋肉を中心に鍛え、身体の筋肉の機能を向上させていくことを目的としているから、**日常生活に変化**を感じやすい。
- コーチが、ひとり一人の体力・年齢・フィットネス経歴などに合わせて無理なく調整するから、**体力に自信がない人でもできる**。
- 60分間の短時間トレーニングは、数千種類の動きから**異なるプログラムをコーチが組立てるので、飽きずに楽しく続けられる**。
- 国際的でアットホーム。性別や年齢、身体能力が**様々な人が同じ時間を一緒に過ごす（トレーニングをする）**から、多様で緩やかな横のつながりができる。
- 人にも地球にもやさしい運営だから、持続可能な社会に参加できる。

移転先は、元銭湯「若葉湯」。地域の人が集うあたたかい場所を継承し、「健康」を中心にいきいき元気な街づくりにも貢献していきます。



【問合せ先】QAL 100 株式会社（運営会社）

代表取締役 金田真由子

連絡先：contact@crossfitkyoto.com

HP：<http://www.crossfitkyoto.com>（10月24日ごろリニューアル）

※10月20日以降は外観撮影可能です。内装は完了次第、撮影可能です。



ホームページ

