

3RD Place 通信 Vol.24

〒180-0006 東京都武蔵野市中町1-5-8-B1 TEL 0422-60-2286 <運営会社>株式会社エイチエル 武蔵野市吉祥寺東町1-17-18

CAMPAIN 是非この機会をご利用ください!

新春キャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★12/26~1/20まで★

特典1. 入会金¥10,800+1月会費無料!! (入会者全員)

大好評につき、2017年も

特典2. ボクシンググローブプレゼント!

お得なキャンペーンを行います!

特典3. 先着でオリジナルTシャツプレゼント!

★今月のオススメクラス★

スローヨガ・アクティブヨガクラス

ヨガは身体を引き締めたりしなやかな身体を作ることができます。また、エクササイズ的要素のみならず、日常生活において心身のバランスを整えるために全ての世代の方にも行っていただける健康法です。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ることができます。ヨガを続けることで、健康増進、精神安定、回復能力が得られ、心も体も健康になります。月曜夜のスローヨガで一日の心と体の疲れをスッキリしませんか?

日曜朝のアクティブヨガでリフレッシュして一日元気よくスタートできます。

毎週日曜10~11時 アクティブヨガクラス
毎週月曜19~20時15分 スローヨガクラス



★トレーナー紹介★

小田 寛隆

あけましておめでとうございます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。2017年も皆さまの自己実現、人生の喜びを支えるサポーターとして全力で取り組んで参りたいと存じます。本年も変わらぬお引き立ての程よろしくお願い申し上げます。皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。



- ・3RDPlaceマネージャー
- ・株式会社エイチエル役員
- ・ボディメイクプランナー/ファンクショナルトレーニングトレーナー
- ・2013 Best Body Japan日本大会準グランプリ
- ・2015 NPCJ ALL JAPAN LEGGEND CLASSIC 準グランプリ

★お店紹介★ 一凜珈琲 三鷹店

住所:東京都三鷹市新川2-14-16 TEL:0422-26-6133

店内は開放的で別荘に来たようなおしゃれな空間で、心落ち着くクラシックミュージックが流れています。ゆったりと過ごせる空間ですので、時間を忘れてしまいそう。三鷹店おすすめは「ブレンドMITAKA」。エチオピアをベースにした中深煎りブレンドで酸味は少なく、ほど良い苦味とコクのあるコーヒーです。セットでオススメが「一凜バウム」。一凜バウムはコーヒーに合う美味しいお菓子を作りたいと開発された一品だそうで、なんと「楽天バウムクーヘン部門1位」にも選ばれたそうです。おひとりやお友達、家族との特別な時間に是非、一度足を運んでみてください。



ベストメンバー賞

毎月特に頑張っている会員様に対し、「ベストメンバー賞」として1名表彰させていただきます。12月のベストメンバーはこの方です!

受賞された会員様には、賞状、サプリメントをプレゼントしました!

ベストメンバー賞を目指してトレーニングを楽しく頑張ってください!

伊藤様から一言

「先生や会員の皆様のおかげでベストメンバー賞をいただけることができ、大変嬉しいです。

3RD Place はトレーナーの皆さん、会員の皆さん本当に良い人ばかりでクラスが楽しいです。有難うございます。これからも頑張ります。」



ブログで様々なダイエット・ボディメイク情報アップしております。是非ご覧下さい!
<http://ameblo.jp/3rdplace-mitaka/>

C O L U M N

皆さん、こんにちは。
マネージャーのヒロタカです。
皆さんは、目標を設定するときどのように設定していますか？
筋トレが続かない方、変化が現れないと悩んでいる方、もしかして高すぎる目標を設定していませんか？
今日は【小さな目標設定】についてイチロー選手の名言をいくつか紹介します。

“今自分にできること、頑張ればできそうなこと
そういうことを積み重ねていかないと、遠くの目標は近づいてこない”
“夢や目標を達成するには、1つしか方法がない。小さなことを積み重ねること”
“ちいさいことを重ねることが、とんでもないところへ行くただひとつの道”

難しいと感じる理由の一つには、小さな積み重ねではなかなか成果が見えにくいからではないでしょうか？
目標達成までの長い道のり! だとしたら、誰だって諦めたくになりますよね。
ところが、日々の小さな積み重ねを小さな目標だと捉えたらどうでしょうか？
1回1回頑張って行動することに達成感を覚えるのではないかと思います
例えば、今日はいつもよりしっかり筋トレした! というだけでも、十分自分自身を褒めて良いと思います。
その結果、継続できたり少しずつ身体にも変化が現れてきます
そして、その積み重ねの結果が大きな目標達成になるのだと思います。
2017年、まずは目標設定を手の届くところからはじめてみてはいかがでしょうか？

★お知らせ★

1月休館日のお知らせ

1月より3のつく日は休館日となります。
1月1日(日)、1月2日(祝)、1月13日(金)
1月23日(月)は休館日とさせていただきます。

1月閉館時間変更のお知らせ

下記の日程の閉館時間を変更させていただきます。

1月3日(火) 14時30分閉館

1月4日(水) 14時30分閉館

1月18日(水) 16時閉館

1月より毎週土曜日10時15分～ランチ&キッククラスがスタートします。
このクラスはキックボクササイズとファンクショナルトレーニングの融合により、高い脂肪燃焼効果が期待できます。
年末年始で身につけた脂肪は早めに落としましょう!

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

1月のスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。

<http://ameblo.jp/3rdplace-mitaka/>

※突然の休講・代行については、ブログ・facebookにてアップしておりますので、そちらをご確認ください。

ブログQRコード



	月	火	水	木	金	土	日
10:00	平日は11:00よりOPEN				モーニングキックボクササイズ【松永】	CLOSE	CLOSE
11:00	キックボクシングキッククラス☆【松永】	3RD Fit 伸縮ファントム履【予約制・ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【松永】	キックボクシング300kcal消費キック【松永】サポートヒロタカ(代)	キックボクシング300kcal消費キック【石井】サポートヒロタカ(代)	キックボクシング中級マスタクラス☆☆【石井】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】
12:00		3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	キックボクシング中級マスタクラス☆☆【松永】	3RD Fit CORE BODY【ヒロタカ】		キックボクシング中級マスタクラス☆☆【石井】	キックボクシング初級者基本【ヒロタカ】
13:00	キックボクシングキッククラス☆【松永】		サウンドキック&ヨガ・ピラティス【江口】		キックボクシングキッククラス☆【石井】	キックボクシング初級者基本【ヒロタカ】	キックボクシング初級者基本【ヒロタカ】
14:00						キッズアクティブ体操【ヒロタカ】	
15:00				CLOSE			
16:00				キッズカボエイラ(中・高学年)【KATSUO】			
17:00	キッズアクティブ体操【ヒロタカ】		キッズダンスクラス【今村】		キッズキックボクシング【石井】		
18:00				3RD Fit アスリートクラス(限1000円)【ヒロタカ】		3RD Fit アスリートクラス(限1000円)【ヒロタカ】	
19:00	スローヨガ【乙崎】	キックボクササイズレディーズクラス【声澤】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	3RD Fit CORE BODY【ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【今野】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	キックボクササイズレディーズクラス【声澤&知花】
20:00			サバットフィットネスクラス【窪田】	サウンドキックレディーズクラス【栗原】	キックボクササイズ&3RD Fitクラス【今野&ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【ヒロタカ】	3RD Fit ケトルベル【ヒロタカ】
21:00	3RD Fit ビギナーズストレッチクラス【ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【声澤】					
22:00							
22:30							
	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		

表のマークの見方

- ☆ = 初心者向け(基本クラス)
- ☆☆ = 中級者向け(技術向上)
- ☆☆☆ = 上級者向け(本格的クラス)

【】内の名前 = 担当インストラクター

※祝日の営業時間は10:00~17:00です。

- 3RD Fit ビギナーズ(初級)**
日常動作など人間の基本動作を鍛えるクラス。体幹を中心に全身の筋力を強化します。

3RD Fit ケトルベルクラス(中~上級)
体幹をメインに全身の筋力・スタミナ・心肺機能の強化を行いしなやかな身体を作ります。

キックボクシング(キッククラス)☆☆
キックボクシングの基礎を学びます! 誰でもできて、楽しくストレス発散!

中級マスタクラス☆☆☆☆
対人メインで行い、技術向上やアマチュアの試合に向けた方向けの本格派クラス。

アクティブヨガ
動きがメインのヨガ。心を落ち着かせ、じんわりと汗をかくことでデトックス。

CORE BODY
引き締まったお腹を目指す。体幹を鍛え脂肪燃焼や引き締め効果抜群のクラスです。

ゆるファンタジー体操
ファンクショナルトレーニングで体幹を鍛えながら全身を伸ばしていきます。

キックボクササイズレディーズクラス
女性専用キッククラス。汗をかきながら楽しくシェイプアップできます!

サバットクラス(室内用シューズ必要)
キックの技術向上や護身術、ダイエット・エイリアスアップにも効果的なクラスです。

カボエイラ
独特の音楽に合わせて全身運動で楽しみながら、体幹が鍛えられます。

サウンドキッククラス
音楽に合わせてパンチやキックを行うエアロビクスのような新感覚キックボクササイズ!

ラントレ&キッククラス
キックボクササイズとファンクショナルトレーニングの融合により、高い脂肪燃焼効果が期待できます。

キッズクラス
キッズキックボクシング
イジメをしない、イジメに負けないキッズ育成。

キッズアクティブ体操
運動する楽しさを学び、子供たちの可能性を拡張。

キッズカボエイラ
全身運動で運動能力向上。柔軟性を養います。

キッズダンス
ダンスでリズム感の向上や自己表現。感情表現が豊かになりますよ!

3RD Place

Body Make Studio

営業時間 平日 11:00-22:30
土日 10:00-17:00

0422-60-2286