

3RD Place 通信 Vol.10

〒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

スポーツの秋を楽しもう!キャンペーン

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★10/26~11/20まで★

大好評につき11月もお得なキャンペーン
を行います!
是非この機会をご利用ください!

特典1. 入会金¥10,800+11月会費無料!!

特典2. さらに! キックグローブプレゼント!

特典3. パーソナル30分チケットプレゼント!

是非この機会をご利用ください!

★今月のオススメクラス★

リズムキック

エアロビクスのように音楽に合わせて、パンチやキックなどの動きを繰り返し行い、筋力・持久力をつけていくシェイプアップに効果抜群のプログラムです。パンチやキックのコンビネーションで心肺機能を高め、シャープな動きを身につけます。減量目的の方や運動不足の方、ストレス発散にも効果的です! レディース限定のクラスですので、女性一人でも気軽に通うことができます! 興味のある方はぜひ一度体験してみてください!



★今月の会員様紹介★

高橋 徹 様 & 斉藤 司 様

3RD Placeから初のアマチュア試合出場決定!!

【第11回 WOLF 練習試合交流大会】

日時: 2015年11月23日(祝) 17:00~21:00

場所: 新宿FACE

1. 3RD Placeに入ったきっかけ

友人がキックボクシングをやっていたので自分も始めたいと思いジムを探していました。また、ワークライフバランス充実を目指してカラダを動かそうと思っていました。

2. 通い始めて身体に変化が現れましたか? (高橋様)

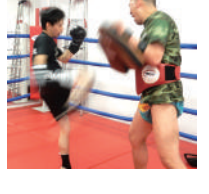
キックボクシングのクラスをメインで参加しており、今年中に大会出場を目標に減量を始めました。約2ヶ月で体重10kg以上減りました! 運動習慣がついたので心身ともにスッキリしてます。カラダが軽いです。

3. 大会に向けて一言

高橋さん: ノリで大会に申込みましたが、やるからには全力で闘います! 終わったらお腹いっぱいお肉とライスが食べたいです。お誘いお待ちしております!

斉藤さん: 日頃の練習の成果を発揮して勝ちます! 皆さん、応援宜しくお願い致します。

3RD Placeではプロの育成はしておりませんが、強くなりたくい方、アマチュア大会に出場したい方もプロのキックボクサーがしっかり指導しております。興味のある方は、ぜひ一度体験にお越しください!



★お店紹介★ ニシクボ食堂

住所: 東京都武蔵野市西久保2-2-13 1F・2F
TEL: 0422-38-5950



サードプレイスからも徒歩5分ほどで行ける、おしゃれな定食屋さん。雰囲気のある店内に美味しい家庭料理! いつも混んでいる地元で人気のお店です。ついつい長居したくなるような一人でも落ち着いて食事ができるお店です! 写真はオススメの鶏肉のバリバリ甘辛揚げ定食。

トレーナー紹介 小田 寛隆



3RD Placeは、皆さんがイメージしているジムとは違い、完全クラス制でマシンを一切使用せず、一人一人のレベルに合わせた指導を意識しメニューも毎日変わります。常に新しい刺激を身体に与え、飽きることなく楽しみながらトレーニングができます。

3RD Placeという名前の通り、自宅でも職場(学校)でもない、第3の場所として二つの居場所に良い効果をもたらすものであればと願っています。ぜひ一度体験しに来てください。

3RD Place マネージャー

3RD Fit Functional Training 専門トレーナー

2013 Best Body Japan 日本大会準グランプリ

2015 NPCJ Blaze OPEN メンズアスリート部門準グランプリ

今月の一言

【筋トレでカラダを鍛えると自信が湧く。カラダを鍛えているようで実は心を鍛錬しているのだ。】

こんにちは! マネージャーのヒロタカです。
トレーニングは身体を鍛えるだけでなく、健康や自信にもつながり、多くのことに気づかせてくれます。運動習慣がない方も、運動しやすいこの時期にぜひ始めてみませんか?

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/hirotaka-3rdplace/>



C O L U M N

トレーニングジブシーにこそ ファンクショナルトレーニング!

3RD Placeのクラスに3RD Fitというものがあります。こちらはファンクショナルトレーニングというメソッドをもとに3RD Placeオリジナルでやっているワークアウトクラスです。このクラスを受ければ痩せますか?という質問もよく受けますが、もちろん消費カロリーも多いため食事に気をつければ確実に痩せるはずですが、しかし特筆すべきは、このトレーニングの良い点は「免疫力がアップする」ところにあると思います。私自身、それを一番実感しており、トレーニングをし始めて3ヶ月経った頃に「アレルギー性の気管支喘息」が改善されたことに気がつきました。今までは季節的に吸入器が手放せないことも多く、そのため月に1回お薬をもらいにいくのが習慣になっていました。ふといつもの生活で気づいたときに薬をもらいにいっていないことに気づいたのです。"何のためにジムへ通うのか?"その理由は人それぞれだと思います。私の場合、今までジムへ通う目的やトレーニングをする目的が「ダイエット」や「シェイプアップ」という見た目だけを意識したものにこだわっていました。

しかしファンクショナルトレーニングを知ってから完全にトレーニングに対する意識が変わりました。今まで色々試してきましたが、私がトレーニングジブシーから抜け出せたのは3RD Fitのトレーニングがあったから、と言えます。自分の体が本当に健康になる。そのために体を動かす。特に10代などの若いときと違い、健康な体は放っておいても作ることができません。自ら意識して行動すれば体を変えることはできます。そしてそれがかならず自分の体にかえてきます。免疫力をアップする食べ物やスーパーフードがトレンドとなっているこの時代ですが、トレーニングジブシーになっている方こそ、3RD Fitの良さを実感して頂けるのではないのでしょうか。



★お知らせ★

11月休館日のお知らせ

3日(祝)・15日(日)は休館日とさせていただきます。お間違いないよう、お気をつけくださいませ。

ウィークエンド会員様振替日のお知らせ

いつも3RD Placeをご利用いただき、ありがとうございます。11月3日(祝)・15日(日)が休館日となりますので、ウィークエンド会員様に限り、平日に振替させていただきます。振替期限は、年内(12月末日)までにご利用くださいますようお願い致します。振替される際には受付スタッフにお声かけください。皆様のご来館をお待ちしております。

11月スケジュール変更のお知らせ

11月はスケジュールに変更があり、日曜日の営業時間は、9時30分～16時と変更になっております。

女子会のお知らせ

11月中に女子会を予定しております。詳細は決まり次第お知らせしますので、お楽しみに!!

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

11月のスケジュール

※スケジュールの変更について

スケジュールは変更となる場合がございます。ブログ又はfacebookで変更のお知らせをしております。 <http://ameblo.jp/3rdplace-mitaka/> [ブログQRコード](#)



	月	火	水	木	金	土	日
10:00	平日は11:00よりOPEN					CLOSE	キッズアクティブ【ヒロタカ】
11:00	キックボクシング 脂肪燃焼キック【浩一】		キックボクシング キッククラス☆【浩一】	キックボクシング 脂肪燃焼キック【堀啓】	キックボクシング キッククラス☆【浩一】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	アクティブヨガ【ミナ】
12:00		キックボクシング キッククラス☆【浩一】		3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	Club 3RD Fit【ヒロタカ】	キックボクシング 中級クラス☆☆☆☆【達也】	脚筋集中クラス【ヒロタカ】
13:00	キックボクシング キッククラス☆【浩一】		キックボクシング 脂肪燃焼キック【浩一】	キックボクシング キッククラス☆【堀啓】	キックボクシング キッククラス☆【浩一】	キックボクシング キッククラス☆【達也】	キックボクシング 中級クラス☆☆☆☆【闘魔】
14:00		3RD Fit 中級【ヒロタカ】			3RD Fit 中級【ヒロタカ】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆【闘魔】
15:00			カボエイラ【KATSUO】			親子柔術クラス【アペアニ】	キックボクシング 中級クラス☆☆☆☆【闘魔】
16:00			カボエイラ【KATSUO】			AACC 心肺強化プログラム【アペアニ】	
17:00	キッズ キックボクシング【浩一】			キッズ キックボクシング【堀啓】		キッズ アクティブ【ヒロタカ】	CLOSE
18:00			AACC キッズレスリング&ファンクショナル【ビリー】				CLOSE
19:00	キックボクシング レディースクラス【浩一】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	AACC 柔術& グラップリング【ビリー】	リズムキック キックシェイプ【江口】	キックボクシング キッククラス☆【堀啓 & ヌンボン】	下半身集中クラス【ヒロタカ】	リズムキック レディースクラス【江口】
20:00				キックボクシング アマチュア強化☆☆☆☆【堀啓 & ヌンボン】	3RD Fit 中級【ヒロタカ】	ヨガ&ピラティス レディースクラス【江口】	キックボクシング レディースクラス【堀啓】
21:00	キックボクシング アマチュア強化☆☆☆☆【ヌンボン】	3RD Fit 中級【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆【ビリー】			キックボクシング キッククラス☆【堀啓】	脚筋集中クラス【ヒロタカ】
22:00							*TABATA式クラス【ヒロタカ】
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)

【】内の名前は担当インストラクター

※祝日の営業時間は10:00～17:00です。

クラス紹介

- 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 中級クラス(中～上級)**
体幹を中心に全身の筋力・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。
- TABATA式クラス**
海外では、話題の最高強度の運動と休憩を繰り返す行う高強度インターバルトレーニング法。中～上級者向け。
- Club 3RD Fit**
薄暗い室内で音に合わせて体を動かす、今までにない新しいクラス。どなたでも参加できます。

- 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!
- 中級クラス☆☆☆☆**
ミットの持ち合いやマスも行い、初級に比べ技術的な部分も指導していきます。
- アマチュア強化クラス☆☆☆☆**
コンピネーション(パルティング)対人を中心にアマチュアの試合に出場を目的とした本格的にやりたひ向。
- 脂肪燃焼クラス☆**
ミット中心に全身をしっかり動かします。脂肪燃焼効果抜群のキッククラスです。

- キックボクシング レディースクラス**
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!
- 腹筋集中クラス**
女性の悩みである、お尻・足・お腹まわりを中心に短期間で効果的シェイプアップ!
- アクティブヨガ**
動きがメインのヨガ。心を落ち着かせ、じんわりと汗をかいてデトックス。
- AACC 柔術&グラップリング**
今話題の柔術!!寝技を主体とする格闘技。ダイエットとストレス解消にも◎

- キッズクラス**
キッズキックボクシング イジメのないイジメに負けないキッズ育成。AACCキッズレスリング レスリングの動きをとり入れ、基礎体力の向上。キッズアクティブ 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。親子柔術クラス 親子で運動不足・コミュニケーション不足の解消に!!
- カボエイラ**
独自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。

3RD Place

Body Make Studio

営業時間 平日 11:00-22:30 休館日 土日 10:00-17:00 毎週水曜日

0422-60-2286