

3RD Place 通信 Vol.23

〒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!

クリスマスダイエットキャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★11/25~12/25まで★

大好評につき、12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+12月会費無料!! (入会者全員)

特典2. ボクシンググローブプレゼント!

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★

3RD Fit CORE BODYクラス

3RD Placeオリジナルファンクショナルトレーニングクラス「3RD Fit」。「コア」とは、一般的に「体幹」のことを指します。このクラスでは、様々な種類のコアトレーニングを行い、引き締まったウエストラインを目指します。体幹は、簡単に説明すると腕や脚以外の胴体部分のことで、運動時の支点となる重要な部分です。腕や脚を動かす時にも、まずは体幹の安定が必要ですし、姿勢を正しく保持するためにも体幹の筋肉が欠かすことができません。体幹がしっかりしていると、動作をスムーズに行うことができ、日常動作やスポーツのパフォーマンス向上に繋がります。さらに体幹部は大きな筋肉が集中していますので、ダイエット効果やボディメイクに効果的です。モデルや女優、セレブもファンクショナルトレーニングで体幹を鍛えて美しいしなやかな身体を作っています。



★トレーナー紹介★

芦澤竜誠
(あしざわりゆうせい)
キックボクシング
クラス担当

自分が7年間やってきて、いいと思った技術を教えていきたいと思います!キックボクシングで楽しく汗をながしましょう!

資格・経歴:キックボクシング7年、
フェザー級チャンピオン

特 技:サッカー
趣 味:お酒、スポーツ全般



★お店紹介★ Cafe&Bar KOYASUKE (コヤスケ)

住所:東京都武蔵野市御殿山1-4-20 JR中央線吉祥寺駅南口徒歩5分
TEL:042-226-5369

吉祥寺駅から吉祥寺通りを5分程歩いていくと「Cafe&Bar KOYASUKE (コヤスケ)」があります。様々なお酒が揃っており、林檎の蒸留酒「カルヴァドス」が特徴とのことです。雰囲気のあるカジュアルなお店でおしゃれなBGMが流れ、とても居心地の良い空間です。カウンターに座って常連のお客様と話してみるのもバーの楽しみです。気さくなマスターが美味しいお酒に料理、トークで楽しませてくれます!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いています。11月のベストメンバーはの方です!

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!

太田様から一言

「3RD Placeが生活の一部になったのもトレーナー、会員さんがつくるジム内の雰囲気が大変良くとても通いやすい環境だったからだと思います。未だに身体はあちこち痛いですが体調が良いので以前より行動的になりとても有難いです!今回はベストメンバー賞に選んでいただき有難うございました。まだまだ未熟ボディーなので引き続き頑張ります!」



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。
今日はアーノルド・シュワルツェネッガーの名言をご紹介します。
1976年、シュワルツェネッガーは当時ボディビルの世界では知られていましたが、世界的に無名だったこの時期に、記者の質問に対してこう答えています。
記者「ボディビルの世界は引退したわけですが、次の目標はなんでしょう？」
「ハリウッドで最も稼ぐスターになるつもりです」
記者はとても驚いたそうです。
なぜなら、彼が初めて出演した映画は興行的に大失敗だったからです。
記者「それでは、ハリウッドのトップスターになるための具体的な計画はありますか？」
シュワちゃん「ボディビルの世界と同じですよ」

「まずはなりたい自分のビジョンを描くこと。次はあたかもそれが実現したかのようにふるまえばいいだけです」
のちに『ターミネーター2』の大ヒットで彼は大スターになったのです。
【なりたいビジョンを描く】
これは、筋トレを始める上でとても重要なことです。
ボディメイクにはビジョンは欠かせません！パーソナルのクライアントには必ず聞いています。
そして、ビジョンは誰かから決められるものではなく自発的に作り出すものでないといけません。
どんな身体の自分になりたいのか？
もうすぐ年も変わりますし、この機会に自分の理想のビジョンを決めてみてはいかがでしょうか？

★お知らせ★

12月休館日のお知らせ
12月3日(土)、12月4日(日)は休館日とさせていただきます。

12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とさせていただきます。
12月 5日(月) 13時閉館
12月21日(水) 15時閉館
12月23日(祝) 16時閉館

年始のお知らせ

1月1日、2日は休館日になり、3日(火)より営業開始とさせていただきます。また、1月より毎月3のつく日が休館日とさせていただきます。1月は13日(金)、23日(月)が休館日となります。

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

12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 ゆるファントレイニング【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(代表)	キックボクシング300kcal消費キック【石井】サポートヒロタカ(代表)	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	アクティブヨガ【乙崎】
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】	キックボクシングキッククラス☆【高平&ヒロタカ】
13:00	キックボクシングキッククラス☆【松永】		キックボクシングキッククラス☆【松永】		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心者基本【ヒロタカ】	キッズダンス【今村】
14:00		サウンドキック&ヨガ・ピラティス【江口】				キッズアクティブ体操(観望さん参加可)【ヒロタカ】	キックボクシング中級マスタクラス☆☆【高平】
15:00							3RD Fit CORE BODY【ヒロタカ】
16:00				キッズカボエイラ(中・高学年)【KATSUO】		CLOSE	CLOSE
17:00	キッズアクティブ体操【ヒロタカ】		キッズダンス【今村】	CLOSE	キッズキックボクシング【石井】	CLOSE	
18:00			3RD Fit アスリートクラス(募集100名)【ヒロタカ】				
19:00	キックボクササイズキッククラス☆【高平】	3RD Fit ケトルベルレディーズクラス【ヒロタカ】	キックボクササイズレディーズクラス【今野&声澤】	サバット(初級)フィットネスクラス【窪田】	3RD Fit CORE BODY【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】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】
20:00	キックボクシング中級マスタクラス☆☆【高平】	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☆【今野&声澤】	3RD Fit ケトルベル【ヒロタカ】	サバット(中級)デクニッククラス【窪田】	キックボクシングキッククラス☆【声澤&知花】	3RD Fit ケトルベル【ヒロタカ】
21:00				サウンドキックレディーズクラス【栗原】			
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。

- 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 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てデトックス。
 - 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。
 - ゆるファントレイニング**
ファン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・シェイプ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！
 - 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