

# 3RD Place 通信 Vol.9

〒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

### 一周年記念キャンペーン!

★9/24~10/20まで★

皆様のおかげで3RD Placeは1周年を迎えることができました。日頃のご愛顧に感謝し、お得なキャンペーンを行います!

**特典1.** 入会金¥10,800+10ヶ月会費無料!!

**特典2.** さらに! キックグローブプレゼント!

**特典3.** カウンセリング+身体測定 (希望者のみ)

是非この機会をご利用ください!

詳しくはHPをご覧ください

### セミナー情報

#### 10月31日(土)特別セミナー!

毎月定期的に様々なセミナーを行っております! 詳しくはHPをご覧くださいか、スタッフまでお声かけ下さい。

### ★今月のオススメクラス★

#### レディースキック

楽しみながら美しくしなやかな理想のスタイルを手に入れることができるのが【レディース・キックボクシング】プロのキックボクサーによる指導で正しいフォームを覚えながら、キックボクシングは全身運動のため、ダイエット効果はもちろん、自然とメリハリボディが作れます。また、汗を流すことでの新陳代謝アップ! 仕事帰りでも、疲れが一気に吹き飛びます。女性だけのクラスになりますので、周りを気にせずアットホームな雰囲気の中でキックボクシングを習うことができます!



### ★今月の会員様紹介★

#### J・W 様

##### 1.3RD Placeに入ったきっかけ

健康診断の数値が悪かったので健康的な身体を手に入れたいと思いジムを探しはじめました。そんな時、妻が「友達の日那さんが行っているオススメのジムがあるよ」と3RD Placeのことを教えてくれました。

##### 2.なぜ3RD Placeだったのですか?

一番の決め手はパーソナルトレーニング。体力に自信がなく運動経験もほとんどない自分には、一対一で、かつ食事指導もしてもらえるのは大きなポイントでした。

##### 3.オススメのクラス

今受けているクラスは主に3RDFitですが、最近キックボクシングにも参加し始めました。自分自身と向き合いながら達成感も感じることができ、ストレス発散にもなります。どちらもオススメのクラスです。また自分自身もそうですが、人見知りの方にはパーソナルもオススメです。

##### 4.一言メッセージ

今の目標であり心に響いた言葉です。トレーナーの小田さんからの言葉で、「一生リバウンドしない健康的な身体をつくっていきましょう」この言葉を胸に、これからもトレーニングを楽しみながら続けて行きたいと思えます!

### ★お店紹介★ カオマンガイバザール 三鷹

住所: 東京都武蔵野市中町1-3-2 ハウスプランニングビル1F  
TEL: 042-236-8620



3RD Placeから徒歩30秒。8月にオープンしたばかりの本格タイ料理を中心にアジアの屋台料理が味わえるお店です。お店の名前でもあるカオマンガイがオススメ!! オシャレな雰囲気なのでデートにもピッタリ! 3RD Placeのキックボクシングで汗を流した後に、是非行ってみたいいかがでしょうか?

### 会員皆様

お世話になっております。

3RDPlaceは皆様のご支援のおかげで10月で1周年を迎えることができました。

私自身はコンサルタント業、介護サービス業の経営を行っており、まさかフィットネスジムを経営するとは思っていませんでした。色々な巡り合わせ、人とのご縁によりフィットネスジムの経営を行うようになり、自分自身の健康に関しても意識が高くなりました。

「健全なる精神は健全なる身体に宿る」という諺があるように、私共はファンクショナルトレーニング、キックエクササイズ等を通して、会員様の健康で前向きな生活をサポートすることを目標にしています。マネージャーの小田、ディレクターのフランクを中心に今後ともクラスの編成にも試行錯誤しながら会員様のニーズに合わせて柔軟な経営を行っていきます。そして地域への貢献活動にも力を入れていきます。

今後ともご指導の程、宜しく申し上げます。ありがとうございます。

辻川泰史



#### 辻川泰史

1978年生まれ 東京都出身。

株式会社はっぴーライフ代表取締役

株式会社エイチエル代表取締役

一般社団法人日本介護事業コミュニティ協会 代表理事

高校3年時よりボランティアを始め、福祉業界に進むことを志す。

1996年、日本福祉教育専門学校健康福祉学科に入学し、1998年同校卒業。

2002年 有限会社はっぴーライフ設立

2008年 株式会社エイチエル設立

#### テレビ出演歴

テレビ朝日「朝まで生テレビ!」、TBS「みのもんたのサタデーずばッと」、NHK「おはよう日本」、東京MX「東京からはじめよう」、テレビ東京「NewsFine」「私のナニがいけない!」などに出演。

#### 著書

「福祉の仕事を生きて活かす!」(中央法規出版)

「10年後を後悔しない20の言葉」(講談社)

「図解 デイサービス開業と経営実践ガイド」(誠文堂新光社)

「これならわかる <スッキリ図解> 介護ビジネス」(翔泳社)

「人が集まる! 喜ばれる! デイサービスのはじめかた・つづけた」(秀和システム) 他多数

★お知らせ★

10月休館日のお知らせ

10月13日(火)・24日(土)は休館日とさせていただきます。お間違えないよう、お気をつけくださいませ。

10月3日、4日、17日スケジュール変更のお知らせ

10月3日・4日・17日はスケジュールに変更がございますので、HPまたは館内掲示を参照にお間違えないようお気をつけくださいませ。

新日本キックで殿堂入りを果たし、3RD Placeで指導している元ライト級チャンピオン石井達也選手が10月25日(日)試合に出場します! 皆様の応援よろしくお祈りします!  
日時: 2015年10月25日(日)



1周年記念パーティー開催!

皆様のおかげで3RD Placeは1周年を迎えることが出来ました。日頃のご愛顧に感謝し、1周年記念パーティーを開催致します。会員様のマスパや3RD Place豪華賞品がもらえる筋肉番付等イベントも盛りだくさん!! たくさんのご参加お待ちしております!  
日時: 10月10日(土) 19:00~22:00  
場所: 3RD Place

COLUMN 発酵食で体の中から健康で元気に。

4年ほど前に、色々体の不調を抱えていた私が多どり着いたのが発酵食でした。薬に頼らない体にならなければ、という思いからでした。しかし最初からそこに気づいたのではなく、とにかく免疫力を高め、自分を元気にするヘルシーな食事とはなにかかな?と調べてピックアップしていったらその中の食べ物ほとんど和食であり、発酵食だったというだけなのです。そもそも和食は発酵食だらけ!今回はそんな発酵食の中でも味噌について。味噌の原料は3つだけです。大豆と麹と塩です。原料がシンプルにだけに、原料の種類や発酵具合、天候などによって出来上がりも変わります。地域によっても味や色が違いますよね! 「みそ汁は朝の毒消し」「みそ汁は不老長寿の薬」なんていわれるほど味噌の効用はすばらしく、ここ数年ではアメリカでも様々な種類の味噌を量り売りしていたりします。味噌には生命維持に欠かせない必須アミノ酸も含まれており、味噌の効果はコレステロール抑制やアンチエイジング効果、またがん予防にも効果的とも。味噌に含まれるリノレン酸エチルエステルという物質が発がんを抑制する働きがあるため、みそ汁をよく飲む人は胃がんになりにくいといわれています。しかし最近ではスーパーなどで売っている味噌の

多くは天然の醸造ではない味噌が多くあります。つまり古くからある味噌の作り方ではなく、大量生産するためにいくつかの工程を省いたような醸造法(速醸方式)を取り入れています。価格も低価格であったり大量生産することが可能となりましたが、そのぶん風味を補うために、調味料が添加されています。味も品質も安心・安全なお味噌を手に入れたい場合は、購入の際は必ずラベルのチェックをしてみてください。その際に産地などもチェックしたりするのも味噌を味わう秘訣です。ちなみに、私は吉祥寺のソイビーンファームさんで買ったお味噌が好きです。ソイビーンファームさんでは白い紙容器にお味噌を入れて量り売りして下さるので、まさにこの容器もとてもシンプルでモダン。そのまま置いておきたいほどですが私は白いホーロー容器に移しています。ソイビーンファームさんで購入したみそはスティックとして野菜スティックにもよく合います。スタッフの方々も親切にお味噌を説明して下さいますので、ぜひこだわりのお味噌を探してみてくださいね!



10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						
11:00	キックボクシング キッククラス☆ 【浩一】		キックボクシング キッククラス☆ 【浩一】	キックボクシング キッククラス☆ 【振啓】	キックボクシング キッククラス☆ 【浩一】	3RD Fit Cクラス 【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 Cクラス 【ヒロタカ】	3RD Fit Cクラス 【ヒロタカ】		キックボクシング 中級クラス ☆☆☆☆ 【達也】	キックボクシング 中級クラス ☆☆☆☆ 【蘭魔】
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 キッククラス☆ 【浩一】	キックボクシング キッククラス☆ 【振啓】	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】	筋肉集中クラス 【ヒロタカ】
14:00	3RD Fit Bクラス 【ヒロタカ】			3RD Fit Bクラス 【ヒロタカ】	3RD Fit Cクラス 【ヒロタカ】	3RD Fit Bクラス 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【蘭魔】
15:00			カボエイラ 【KATSUO】			親子美術クラス 【アペアニ】	3RD Fit Bクラス 【ヒロタカ】
16:00			カボエイラ 【KATSUO】			AACC キッズアクティブ 【アペアニ】	CLOSE
17:00	キッズ キックボクシング 【蘭魔】			キッズ キックボクシング 【振啓】	キッズ アクティブ 【ヒロタカ】	CLOSE	CLOSE
18:00		AACC キッズレスリング& ファンクショナル 【ビリー】					
19:00	キックボクシング レディースクラス 【蘭魔 & ヌンボン】	3RD Fit Cクラス 【ヒロタカ】	AACC 柔術& グラップリング 【ビリー】	キックボクシング キッククラス☆ 【大需】	キックボクシング キッククラス☆ 【振啓 & ヌンボン】	レディースファンクショナルクラス 【ヒロタカ】	リズムキック レディースクラス 【江口】
20:00		3RD Fit Bクラス 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【大需】	キックボクシング キッククラス☆ 【振啓 & ヌンボン】	メンズPOWER 3RD Fit 【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 キッククラス☆ 【振啓 & ヌンボン】
21:00	キックボクシング キッククラス☆ 【蘭魔 & ヌンボン】		キックボクシング キッククラス☆ 【大需】	キックボクシング キッククラス☆ 【振啓 & ヌンボン】	メンズPOWER 3RD Fit 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【振啓 & ヌンボン】	筋肉集中クラス 【ヒロタカ】
22:00							3RD Fit B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 = 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 Cクラス(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 B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。
- メンズPOWER 3RD Fit(男性限定)**  
理想の体づくりに(バランスのとれた身体作り)に特化した短期間で目標達成を目指します!
- Club 3RD Fit**  
薄暗い館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!
- キックボクシング(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☆☆**  
コンペティション(トレーニング)前、試合前を中心にアマチュアの試合に出場を目的とした本格的なトレーニング。
- 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。ダイエットやストレス解消にも◎
- レディースキック**  
女性専用キッククラス。初級クラス汗をかきながら楽しくエクササイズできます!
- レディースファンクショナルクラス(女性限定)**  
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良くシェイプアップ!
- 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。
- 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。

- 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。
- 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広げます。
- キッズカボエイラ**  
全身運動で子供の運動能力向上。柔軟性、幅広く対応できる能力が身につきます。
- 親子美術クラス**  
親子でできる美術クラス! 親子で運動不足・コミュニケーション不足の解消に!!

**3RD Place**  
Body Make Studio

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

0422-60-2286