

3RD Place 通信 Vol.11

〒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

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

★11/24～12/25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!

特典1. 入会金¥10,800+12月会費無料!!

特典2. さらに! キックグローブプレゼント!

是非この機会をご利用ください!

★今月のオススメクラス★

キックボクシング キッククラス

キックボクシングが全く初めて!何もわからないという方にも、構えやジャブ・ストレートの打ち方、フォームやコンビネーションなど基本から細かく指導しておりますので安心して受講いただけます。

初心者・上級者までレベルにあった指導がプロのキックボクサーから受けられ、楽しみながらシェイプアップ・ダイエット効果が期待できます。また対象物を叩いたり、蹴ったりするためストレス発散になります!

モデルや芸能人からも今人気のスポーツで、対象物を叩いたり蹴ったりする為、ストレス発散になり、やり始めると楽しくて続いてしまうのも人気の理由です。程よい筋肉がつく為、バランスのとれた理想の体に近づくことができます。



★今月の会員様紹介★

A.Y様

1.3RD Placeに 入ったきっかけ

他のジムで何年も同じことをしていたので、他の運動をして他の筋肉を鍛えてみたいな~と思ったからです。

2.なぜ3RD Placeだったのでしょうか?

私がたまにお手伝いをしているジギスカンのお店にジムの代表が来て、案内を置いていったのがきっかけです。笑

3.受けているクラスとオススメなどあれば・・・

受けているクラスは3RD Fit(ファンクショナル)クラスとキックボクシングクラス!オススメは、全部のクラスです!(笑)

4.一言メッセージ

プライベートレッスンでない限り、3RD Placeのファンクショナルクラスのようにしっかりとフォームを指導してくれるジムは他にないと思います!

フォームがしっかりできるとより早く効果が実感できて、楽しくなって次のレッスンも頑張ろうという気持ちになります!

あと、3RDのインストラクターの皆さまはとにかく素敵ですよ☆



★お店紹介★ マハラジャ

住所:東京都武蔵野市中町2-12-14 TEL:0422-52-8152

家庭でスパイスを使うってなかなか無いですね。今回ご紹介するお店は、ハーブやスパイスを配合した至極のカレーを提供する本格インド料理マハラジャ!こちらの写真は、人気NO.1のチキンバターマサラ。トマト&バター&生クリームをふんだんに使ったクリーミーでコクのあるチキンバターカレーの贅沢セットです!ほんのり甘く焼きあがった香ばしいナンはそのまま食べても美味しいですよ!



トレーナー紹介 高橋雄介(ビリー)



火曜日のキッズクラスから大人の柔術&グラップリングクラス、キックボクシングクラスと幅広く担当しており、会員様からは楽しいクラスととても定評のあるトレーナーです!

レベルに合った指導もしてくれるため、初心者の方でも安心してクラスに参加できます。ぜひ、一度火曜のビリークラスを体験してみてください!

・柔道 弐段 ・柔術 紫帯

今月の一言

【トレーニング成功への第1ステップは、まず自分を信じること!】

こんにちは!マネージャーのヒロタカです。

今月の一言は、ボディビルダーで俳優、カリフォルニア州知事まで務めたあのアーノルド・シュワルツェネッガーの名言です。ダイエットが上手くいかない、トレーニングしても体に変化が出ないと悩んでいる方は多いのではないのでしょうか?

そんな辛い時でも、まず自分を信じてみましょう!体は嘘をつきません。やったらやった分だけ、体に変化が現れてきます。確かに時間はかかるかもしれませんが、小さな積み重ねがいつしか大きなものになります。諦めずに自分を信じて継続することが大切です。

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/hirotaka-3rdplace/>



C O L U M N

一生使いたい鍋

今年の初夏、新しく鍋を買いました。それが無水調理もできるパーミキュラです。量販店で買う鍋よりも高価ですが、1か月半待ちの状態でしたが、長く使うお鍋! ということで購入に至りました。

10年前にハンガリーでルクルーゼをプレゼントで頂いたのですが、その鍋は今でも大活躍! 今回はルクルーゼか、ストゥブか、パーミキュラで迷いに迷いました。見た目おしゃれで、芸能人も使っているところではストゥブか…。それとも、ルクルーゼの違う色か形にするか…。

そんな私が迷って決めたのがパーミキュラの新色。

パーミキュラにした決め手は職人さんが丁寧にひとつひとつ作りあげた日本製であるということ。古来から日本人は旬の時期に旬の素材を、その素材本来の味がひきたつように調理をして食してきました。

素材に一切ストレスをかけず、余計な味付けも一切せずに素材の味を引き出してくれるパーミキュラですが、コンセプトは「世界一、素材本来の味を引き出す鍋」だそうです。

そのコンセプト通り、素材本来の味を引き出すため無駄な調味料がなくともおいしく調理できます。使ってみて一番驚いたのが玄米。炊飯器で炊くのとまったく違い、ふっくらもちもちで

米の内側も水分がしっかり。玄米から甘みがあふれ出るのです。

無水調理が可能なのでヘルシーな蒸し野菜もおいしくできますし、煮物もおいしくできあがります。ほとんどの調理が油もほとんど使わなくてもできるし調味料もほとんどいれないので本当にヘルシー。

お鍋のお手入れにはほんの少しだけ手をかけますが、そんな手がかかるお鍋ほど「10年先もずっと大事にしよう」という気持ちが湧いてくるものです。そして「今日の夕飯何にしよう?」から「パーミキュラを使ってこの野菜で何作ろう?」に変わりました。

ちなみに以前は半年待ちだったパーミキュラ、吉祥寺で手に取ることができるとあるお店までのご興味があるかは、ぜひ!



★お知らせ★

12月休館日のお知らせ

13日(日)・31日(木)は休館日とさせていただきます。お間違えのないよう、お気をつけくださいませ。

年末年始の営業時間のお知らせ

12月28日(月) 17時完全閉館 12月31日~1月2日 休館日
29日(火) 通常営業 1月3日(日) 12時開館予定
30日(水) 17時完全閉館

闘魔選手の引退試合

12月6日(日) 神奈川・横浜大さん橋ホールにて開催される『The Battle of Muaythai 10~ The 10th anniversary tournament ~』でインストラクターの闘魔選手の引退試合をメインで行います。相手はタイ国ムエタイ5冠王パジャンチャイ・PKセンチャイムエタイジム(タイ)です。現在、ルンピニースタジアムのバンタム級1位、ラジャダムナスタジアムのバンタム級2位という実力の持ち主です。皆さん、応援宜しくお願いします!

12月19日(土)3RD Place忘年会のお知らせ

今年も一年お疲れさまでした!この日はたくさん食べて飲んで、楽しんで親交をさらに深めましょう!たくさんのご参加お待ちしております!! 詳細は館内掲示またはスタッフまで。参加される方は12月5日(土)までに、直接スタッフまでお声掛けください!

イベントのお知らせ

- ・24日(木) クリスマス特別クラス 19:00~20:00
【3RD Fit Boot camp~クリスマスなんて大っ嫌い!~】
※頑張った方にはプチケーキプレゼント!!
- ・30日(水)スペシャルセミナークラス 14:00~15:15
【今年の煤(脂肪)を落とそう!】

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

12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						3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	3RD Fit ビギナーズ 【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 脂肪燃焼キック 【浩一】	キックボクシング サイズ&3RD Fit 【堀啓 & ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【浩一】	キックボクシング 中級クラス ☆☆☆☆☆ 【達也】	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】			キックボクシング 中級クラス ☆☆☆☆☆ 【闘魔】	腹部集中クラス 【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 キッククラス☆ 【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】	親子柔術クラス 【アペアニ】	3RD Fit Body shape 【ヒロタカ】
15:00				カボエイラ 【KATSUO】			AAOCキッズスリング& ファンクショナル 【アペアニ】	キックボクシング キッククラス☆ 【闘魔】
16:00				カボエイラ(高学年) 【KATSUO】			AAOC 柔術&グラップリング 【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】		
18:00								
19:00	キックボクシング サイズ レディースクラス 【浩一】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	AAOC 柔術& グラップリング 【ヒロタカ】	リズムキック キッククラス☆ 【江口】	キックボクシング キッククラス☆ 【堀啓】	キックボクシング サイズ レディースクラス 【堀啓】	Club 3RD Fit 【ヒロタカ】	
20:00	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☆ 【ヒロタカ】	キックボクシング アマチュア強化☆☆ 【堀啓】	3RD Fit 中級 【ヒロタカ】	ヨガ&ピラティス 【江口】	3RD Fit Body shape 【ヒロタカ】	腹部集中クラス 【ヒロタカ】
21:00							キックボクシング キッククラス☆ 【堀啓】	※TABATA式クラス 【ヒロタカ】
22:00								
22:30								
	CLOSE	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 中級クラス(中~上級)
体幹をメインに全身の筋力・スタミナ・心肺機能を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!

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☆☆
コンビネーションスパーリング、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い方向。

脂肪燃焼クラス☆
ミット中心に全身をしっかりと動かします。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。

AAOC 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◎

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。
AAOCキッズスリング
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
独特の音楽に合わせて全身運動で楽しみなから、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 毎週水曜日
土日 10:00-17:00

0422-60-2286