

3RD Place 通信 Vol.12

〒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!

新春お年玉キャンペーン

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★1/3～1/25まで★

大好評につき1月もお得な
キャンペーンを行います!

特典1. 入会金¥10,800+1月会費無料!!

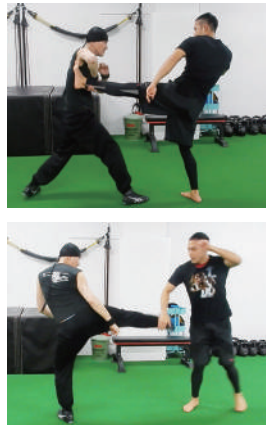
特典2. さらに! キックグローブプレゼント!

特典3. 3RD PlaceオリジナルTシャツプレゼント!

★今月のオススメクラス★

ジークンドー

1月より新しくジークンドーのクラスが始まります! ブルース・リーが実戦的な武術を模索して研鑽・実践を重ねていき、編み出した截拳道。「相手の拳(攻撃)を截(たつ、防ぐ、さえぎる)道(方法、ダオ)」という意味で、これは「敵を倒す」という武術としての側面を表すとともに「生きていく上で直面する障害を乗り越える方策・智慧」も示したものです。ジークンドーのクラスでは、相手の先をとるためキックボクシングの技術向上や女性には護身術としても自分の身を守るための技を楽しみながら学ぶことができます。



★今月の会員様紹介★

K.H様

1.3RD Placeに入ったきっかけ

先に会員になっていた会社の上司に誘われたのがきっかけです。

2.なぜ3RD Placeだったのでしょうか?

ファンクショナルトレーニングは、今まで体験したことのない内容で、すごく面白くて新鮮だったこと。また、初めのうちはキツくて全身の筋肉痛がハンパなくて、それがDMの私には「やってるな、俺!」という快感を得られ、中毒的にハマりました。

3.受けているクラスとオススメなどあれば・・・

3RD Fit (ファンクショナルトレーニング) クラスです。普通のジムでのマシントレーニングは単調で、どうしても飽きてしまうことが多いと思いますが、経験豊富なトレーナーがバリエーションに富んだメニューで、毎回違うトレーニングを準備してくれるので飽きずに毎回新鮮で楽しいです。

4.一言メッセージ

私は競技でサッカーとフットサルをやっているのですが、ファンクショナルトレーニングをしてからは確実にパフォーマンスが上がりました! 元々、心肺の持久力には自信があったのですが、筋持久力が弱かったので、試合中に4、5回スプリントすると、疲れて相手に競り負けていました。今は何度スプリントしても疲れず身体になり、試合の後半は体力で相手を圧倒しています! ジム以外でもスポーツをやっている方は特に効果を実感できると思うので、ファンクショナルトレーニング! オススメですよ!



★お店紹介★ 馳走屋

住所: 東京都三鷹市下連雀3-17-27 0422-46-7536

アットホームで心がほっこりする多国籍料理の一軒家バル。店名通り東奔西走、フレンチ、イタリアンから和食まで様々な料理を提供しています。リーズナブルなのに、美味しい料理の数々。店内は薄暗く隠れ家的で何か懐かしい雰囲気のお店なので時間を忘れてついいついゆっくりしてしまいます。全て手作りの美味しい料理に親切な店員さん。ぜひ、一度足を運んでみてください。



トレーナー紹介 堀 啓

大き過ぎる身体に似合わず、細かく丁寧な指導を心掛けております。一緒にキックボクシングを、そして身体を動かす事を楽しみましょう!

身長198cm 体重 100kg
経歴 K-1 JAPAN GP 2003,04,05第3位
キックボクシング指導歴 約5年

1月限定! お年玉特別企画!

K-1全盛期に活躍した堀啓トレーナーのパーソナルトレーニングがなんと半額に! 木曜日の日中に限り、パーソナル(45分)が

通常¥5,000→**¥2,500!!**

1月限定のお年玉企画ですので、完全予約制となっております。ご予約はお早めに!

今月の一言【トレーニング成功へのステップ1】

こんにちは! マネージャーのヒロタカです。

カッコいい体を手に入れる為やダイエットの為に筋トレをする方は多いかと思いますが、何も知らないままトレーニングを行っても、思うような効果は現れません。まず、筋トレは効果が出るまで時間がかかる事を理解しましょう。! 少なくとも2~3か月は続けないと効果を実感することはできません。しかし、筋トレの面白いところはコツコツ続けていけば必ず効果が表れます。自分には無理だと最初から諦めている方、頑張っているのに変化が現れないからと諦めている方、諦めないでもう少し頑張れば必ず身体は変化していきます。

【焦らずに一歩一歩進めば、必ずゴールに辿り着きます。】

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/hirotaka-3rdplace/>



COLUMN

名だたる武将たちが食していたものとは。

本日は「名だたる武将たちと日本人に欠かせない発酵食との関係です。それが味噌と味噌の関係です。三河出身の徳川家康、尾張出身の織田信長と豊臣秀吉、三人はいずれも赤味噌の土地出身なのです。赤味噌はあまりなじみが無い方もいるかもしれませんが、大豆だけで作る赤みそは、米こうじや麦こうじを加えて作るみそよりも栄養価が高いといわれています。また大豆には、ストレス軽減効果のある神経伝達物質、セロトニンのもとになるトリプトファンが豊富に含まれています。セロトニンは「しあわせ物質」と言われるほどで、気分が落ち着き、前向きになって士気が高まるのです。セロトニンが不足することで鬱病になりやすいとも言われています。それだけではなく赤味噌には、脳の機能を高めるレシチンや、疲労回復や免疫機能を強化する効果のあるアルギニンまでもが含まれています。

また武田信玄は味噌づくりを奨励していたとも伝えられています。陣立味噌という戦場食を考えだしたとも言われており、陣立味噌とは、豆を煮てすりつぶし、こうじを加えて団子にしたものなのですが、このまま

にしておく、進軍している間に発酵してみそとなります。それを腰等からぶらさげて舐めていたのではないとも言われています。信州のように海のない地域では、塩はつねに備蓄していなければならない、みそは塩分を蓄えるのに格好の食糧であったようです。武田家には、川中島の周辺地域で味噌を作るよう奨励した文書も残されているとのことですから味噌がどれだけ重宝されていたかということがうかがえます。

将たちにあやかりたい方も、健康に気がつかっている方も、はたまた経営者の方で社員の士気を高めたい！という方も味噌を上手に活用してみたいはいかがでしょうか？
今一度きちんと醸造された味噌をご自宅でおいていただくかチェックしてみてくださいね！味噌の選び方ポイントは後日ブログにて！

(参考図書) 徳川家の家紋はなぜ三つ葉菜なのか：家康のあっぱれな植物知識 稲垣 栄洋 (著)

★お知らせ★

1月休館日のお知らせ

1・2日は休館日とさせていただきます。お間違えのないよう、お気をつけてくださいませ。

イベントのお知らせ

1月は護身術セミナーを行います。詳細は館内掲示またはHP・ブログでご紹介しますので、そちらをご覧くださいませ。

1月よりジークンドークラススタート

1月より火曜日10時30分～12時、木曜日19時～20時15分で新しくジークンドーのクラスが始まります。楽しみながら誰でも参加できるクラスですので、興味のある方はぜひクラスにご参加下さい。

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	CLOSE
11:00	キックボクシング 脂肪燃焼キック 【浩一】	ジークンドー 護身術&シェイプ 【橋本】	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 キッククラス☆ 【達也】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	アクティブヨガ 【ミナ】
12:00	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☆ 【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 ☆☆☆☆ 【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☆ 【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 キッククラス☆ 【達也】	キックボクシング キッククラス☆ 【蘭魔】
14:00	キックボクシング キッククラス☆ 【浩一】	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 【アベアニ】	3RD Fit Body shape キッククラス☆ 【蘭魔】
15:00			カポエイラ 【KATSUO】			AACC キッズアクティブ 【アベアニ】	
16:00			カポエイラ 【KATSUO】			AACC 柔術&グラップリング 【アベアニ】	CLOSE
17:00	キッズ キックボクシング 【浩一】			キッズ アクティブ 【ヒロタカ】	キッズ キックボクシング 【達也】		
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 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 キッククラス☆ 【浩一】	キックボクシング キッククラス☆ 【蘭啓】	サウンド キッククラス 【江口】	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☆ 【蘭魔】
20:00		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☆ 【蘭啓】	サウンド キッククラス 【江口】	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☆ 【蘭啓】
21:00	3RD Fit 中級 【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 アマチュアテクニック 【蘭啓】	3RD Fit 中級 【ヒロタカ】	3RD Fit Body shape 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【蘭啓】	3RD Fit 中級 【ヒロタカ】
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)**
日常生活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・心肺機能の強化を行いしなやかな身体を作ります。
 - バトルロープ**
ファンクショナルトレーニングの融合。薄暗い室内で音に合わせて体を動かす。脂肪燃焼効果の高い新しいウラ!
 - ジークンドー**
ブルースリーが創した闘いの哲学。護身術の理念に基づき精製した独自の戦術・理論で構築された護身術。

- 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。
- 脂肪燃焼クラス☆**
ミットを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!

- 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。ダイエットやストレス解消にも◎
- カポエイラ**
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**
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拡張。
- キッズカポエイラ**
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!!

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