

3RD Place 通信 Vol.13

〒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!

バレンタインキャンペーン

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★1/25~2/20まで★

大好評につき、2月もお得な
キャンペーンを行います!

特典1. 入会金¥10,800+2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. 大人気! チョコレートプレゼント!

★今月のオススメクラス★

ロープ&アッパーボディクラス

雑誌「anan」で2016年注目のファンクショナルトレーニングとして掲載されたバトルロープのクラスです。バトルロープは10メートル以上の縄を使用し、脂肪燃焼や引き締め効果、心肺機能を鍛える効果もあり、筋肉量や肺活量、持久力などの身体機能を総合的にアップします。その為、セレブやアスリートの間で大人気のエクササイズです。日本では格闘家やテニスプレイヤー、ラグビー選手など、上半身の筋力と体幹、心肺機能をアップさせたいアスリートを中心に広がってきています。トレーニング方法は縄を揺らすだけという単純な動作をたった30秒行うだけで心拍数が上がり、汗が流れてきます。女性にも楽しめながら行えるクラスとなっております。



★今月の会員様紹介★

Y.K様

1. 3RD Placeに入ったきっかけ

子供を寝かしつける為に歩いていたらキックボクシングと柔術の看板を見かけて昔の格闘技の血が騒いだからです。元スキー部ですが・・・(笑) 今では子供と一緒に楽しく通っています。

2. なぜ3RD Placeだったのでしょうか?

なんといっても自宅、職場に近いこと。そして三鷹でキックボクシングや柔術、色んなクラスが受けられるジムはサードプレイスしかなかったから。プロのトレーナーから指導が受けられるのも魅力の一つです。

3. 受けているクラスとオススメなどあれば・・・

柔術と3RD Fit (ファンクショナルトレーニング) ですが、オススメはなんといっても柔術クラス。始めはちょっと恐いと思いますが全然そんなことなく、参加しているメンバーは優しい人ばかりなので楽しいですよ!

4. 一言メッセージ

運動不足や運動が苦手な方でも、色々なクラスをやってみて楽しいクラス、合ったクラスを見つけると長続きすると思います。あと、今よりも酒が美味しくなります!(笑)



★お店紹介★ ハンバーグレストラン 葦

住所: 東京都小金井市本町5-19-1 清水ビル2F TEL: 042-384-0038

創業40年の武蔵小金井で有名なオリジナルハンバーグレストラン。どこか懐かしい雰囲気や歴史が感じられる素敵な店内。小金井ハンバーグステーキは鉄板の温度で肉が固まらないように、依形状に形成して牛肉本来のうま味を生かした焼き加減は絶品ですよ! 店内もゆったりとしており、落ち着いて食べることができます。



トレーナー紹介 橋本 弘之

分かりやすく丁寧に各々のペースで楽しんで頂ける様、お伝えして行きたいです。どうぞ宜しくお願い致します。

空手道歴2年
截拳道歴10年

截拳道(ジークンドー)とは?

李振藩師祖(ブルース・リー)が創り上げた哲学や理念を称し、遮る拳の道、StopHitの意味合いを持つ。詠春、ボクシング、フェンシング等を基に改変された、前衛的護身術です。



ジークンドークラス

火曜日 11時~12時30分
金曜日 19時~20時15分

ジークンドークラスは事前予約制となっておりますので、お電話もしくは受付にてご予約お待ちしております。(定員になった場合は締め切らせていただく場合がございますので、ご理解のほど宜しくお願い致します。)

今月の一言【トレーニング成功へのステップ2】

こんにちは! マネージャーのヒロタカです。

ジムに通い始めたばかりの方や早く痩せたい方などが陥りやすいのが、「トレーニングのやり過ぎによる筋肉の疲労」いわゆるオーバーワークです。確かにトレーニングは追い込むことは大事ですが、やり過ぎはかえって逆効果に。オーバーワークになってしまうと効果がなくなるどころか精神的ダメージも大きく、「あんなに頑張ったのに・・・」とモチベーションも下がり、継続することが難しくなります。運動や筋トレは継続することがとても大切です。忘れないでほしいのが、筋トレは義務ではありません。

十分な休養、バランスの良い食事、そしてトレーニングがボディメイクには欠かせないのです。

【トレーニング成功のコツは焦らずコツコツ続けることです】

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/3rdplace-mitaka/>



COLUMN 2016年最新ダイエットジャーナル

2016年1月20日発売のananにて3RD Placeが取材を受けました。2016年にトレンドがくると予想されるトレーニングとしてバトルロープとケトルベルをご紹介しましたが、取材に来られた編集者ライター、カメラマンの方々も初めて見るトレーニングツールということでかなり注目されていました。バトルロープは、上半身だけを鍛えるもののように感じられがちですが、応用をきかせることもでき、下半身も一緒にトレーニングすることももちろん可能です。全身運動の上、心肺機能が強化されるので、私はロープをしっかりとやったことで弱かった気管支がかなり強くなり、悩んでいた気管支ぜんそくが改善されたのはバトルロープのおかげではないのかと思っています。バトルロープをやるときは必ず呼吸を意識して行うことです。そうすることで体に無理なくおこなうことができます。また、すでに何年も前から海外でも注目されているのがケトルベル。海外の女性向けフィットネス雑誌では数年前からケトルベルエクササイズ特集

が紹介されているほどで、今後は日本にもケトルベルエクササイズがトレンドとなる可能性が大きい！女性にもうれしいかわいい色も豊富なケトルベル、私は漬物石代わりにも使えそう！と思って家庭用にひとつ購入予定です。まだまだ日本のトレーニング事情としては海外で流行ったものを取り入れているという状態。これからもどんどん新しいトレーニングやヘルシー情報をお伝えしていきますのでお楽しみに！



★お知らせ★ 2月休館日のお知らせ

12日(金)・28日(日)は休館日とさせていただきます。お間違のないよう、お気をつけくださいませ。

セミナーのお知らせ

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。

はっぴ〜ライフ事務員及び介護職員募集

給与20万円〜
住所: 東京都武蔵野市吉祥寺東町1-17-18 三角ビルB1
TEL:0422-28-5051

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

2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					CLOSE	CLOSE
11:00	キックボクシング キッククラス☆ 【松永】	ジークンダー 護身術&シェイプ 【橋本】	キックボクシング 300kcal消費キック 【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 300kcal消費キック 【石井】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	アクティブヨガ 【横山】
12:00	3RD Fit ケトルベル 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【松永】	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 ☆☆☆☆ 【高平】
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☆ 【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 キッククラス☆ 【達也】	ロープ&アッパーボディ 【ヒロタカ】
14:00				3RD Fit ケトルベル 【ヒロタカ】	3RD Fit Body shape 【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☆ 【高平】
15:00			カポエイラ 【KATSUO】			AACC キッズ/ジュニア/アダルト 【アベアニ】	
16:00			カポエイラ 【高学年】 【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 【松永】		AACC キッズ/ジュニア/アダルト ファンクショナル 【アベアニ】		キッズ アクティブ 【ヒロタカ】	CLOSE	
18:00							
19:00	キックボクシング キッククラス☆ 【松永】	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☆ 【アベアニ】	キックボクシング キッククラス☆ 【堀啓】	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☆ 【堀啓】
20:00				キックボクシング アマチュアテクニク 【堀啓】	キックボクシング キッククラス☆ 【江口】	3RD Fit Body shape 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【堀啓】
21:00	3RD Fitケトルベル 【ヒロタカ】	AACC 柔術&グラップリング 【アベアニ】		ロープ&アッパーボディ キッククラス☆ 【ヒロタカ】			3RD Fit ケトルベル 【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。

- 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。

ロープ&アッパーボディ
10メートル以上の縄を使用し、筋的燃焼や引き締めた効果抜群のクラス。持久力などの総合的アップ。

ジークンダー
ブルースリーが提唱した闘いの哲学、最善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
薄暗い室内で自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/ジュニア/アダルト
レスリングの動きを取り入れ、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 12月28日
土日 10:00-17:00 毎週水曜日

0422-60-2286