

3RD Place 通信 Vol.14

〒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!

新生活キャンペーン

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★2/25~3/20まで★

大好評につき、3月もお得な
キャンペーンを行います!

特典1. 入会金¥10,800+3月会費無料!!

特典2. さらに! ボクシンググローブプレゼント!

特典3. 大人気! 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★

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基本から丁寧に指導しているため、安心して受講して頂けます。

特に初めての方は、“キックボクシング=怖い”という印象をお持ちかもしれませんが、3RD Placeでは完全クラス制で行っており、トレーナーが基本から丁寧に指導していますので、誰でも楽しみながら汗を流せます。

キックボクシングは全身運動でシェイプアップやダイエット効果が高く、対象物をたたいたり蹴ったりするので、ストレス発散にもなり、女性にも大人気のクラスです。



★今月の会員様紹介★

M.I様

1.3RD Placeに入ったきっかけ

以前は大手のスポーツクラブと格闘技ジムに通っていましたが、マンネリ感を感じていました。そんな時にちょうど職場が変わったのでチャンスと思い入会しました。

2.なぜ3RD Placeだったのでしょうか?

一流のスタッフがそろっていて、レッスン内容も豊富なのが気に入りました。また、実際に見学に行ってみて、とてもアットホームな雰囲気や伝わってきたのも入会を決意した理由です。すぐに「ここなら無理せず楽しく続けられる!」と確信しました。

3.身体の変化はありましたか?

円形脱毛症が治りました!(笑)明らかに仕事のストレスが原因だったと思うのですが、3RD Placeのレッスンに出て、良い汗をかいて、ストレス発散しているうちに自然と治っていました。

4.一言メッセージ

3RD Placeはその名のとおり、職場、家庭に続く「第3の居場所」です。大手のスポーツクラブやジムと違うのはとにかくアットホームなこと。代表やマネージャー、スタッフの方々はみんなとても気さくで一人一人の会員のことを常に気にかけてくれています。会員の方も元気で楽しい方ばかりです。3RD Placeにとっても感謝しています。

★お店紹介★ WANDERUNG (喫茶ワンデルング)

住所:東京都杉並区西荻南3-11-5(西荻窪駅南口より徒歩1分)

夜だけ開いている「ちょっと変わった喫茶店「喫茶ワンデルング」。西荻窪駅からほど近く飲み屋街にひっそりと佇む、まさに「隠れ家」的なお店です。ほぼ日替わりで魅力的な店員さんたちが出迎えてくれます。1Fはカウンター席のみで、隣合った人とすぐ打ち解けられるような空間で、多種多様なお客様との思いがけない出会いなど、楽しいキッカケがいっぱいです。



トレーナー紹介 高平大需



こんにちは!高平大需です!

キックボクシングは怖いや痛そうと敬遠される人もいますが、誰でも楽しめる僕は最高のフィットネスだと思っています!

キックボクシングはダイエットにもストレス発散にもピッタリです!

優しく、時には厳しく!皆さんと汗を流していますので、ぜひ一緒にキックボクシングを楽しみましょう!

資格:新日本キックボクシング協会
プロライセンス

今月の一言【ゴールデンタイムを逃さない】

こんにちは!マネージャーのヒロタカです。

筋トレ後の30分間は“ゴールデンタイム”と呼ばれており、成長ホルモンが多く分泌される時間です。この時間にタンパク質などの栄養をしっかりと補給することで体づくりが効率よく行えます。

この時間と同等の成長ホルモンが出る時間帯は22~2時の間の睡眠時です。筋トレをする人がいつまでも若々しくいられるのは、この成長ホルモンの分泌時間が筋トレしない人に比べ、多いことも影響しています。

ダイエットやボディメイク以外にもアンチエイジングや免疫力アップにはこの時間は欠かせません。

筋トレの効果を最大限に引き出す為にも効率的な栄養補給を心がけましょう!



COLUMN ハーブティーを飲んでストレスフリー!

最近アメリカのシンガーやモデルたちが飲んでいて話題になっているということを知人から聞いて、とあるハーブティーを飲んでみます。それがホーリーバジルのお茶です。効能として言われているのが、ストレス緩和、冷え性改善、風邪予防、免疫力アップ、抗酸化作用による老化防止など。インドでは昔からアーユルヴェーダにて使用されてきた万能ハーブだそうです。ホーリーバジルの成分で注目されているのが「アダプトゲン」。アダプトゲンはストレスへの抵抗能力や体力を高める滋養強壮効果があり、免疫機能を正常化させる効果をもつのだそうです。この時期、ちょうどインフルエンザが流行しているの、朝起きてすぐにこちらのハーブティーをいれて体をあたためています。ちょっぴりスパイシーな香りに加え爽やかな

香味が口の中に漂い、お茶を淹れているだけでアロマ効果も感じてしまうほどです。絶対風邪はひけないけど、薬には頼りたくない!という方、ぜひお試しください。甘くないと飲めない方はハチミツを入れてもやさしい味わいになります。



★お知らせ★

3月休館日のお知らせ

19日(土)・29日(火)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。

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。

3月AACCクラス開催日

1日(火)、15日(火)、22日(火)、26日(土)

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

3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】		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 【ミナ】	
12:00		3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】			3RD Fit ケトルベル 【ヒロタカ】	キックボクシング 中級クラス ☆☆☆ 【石井】	キックボクシング キッククラス☆ ☆☆☆ 【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☆ 【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 Body shape 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【高平】	
15:00	CLOSE						親子柔術クラス 【アベアニ】	
16:00	CLOSE						AACC キッズ/ジュニア/アダルト 【アベアニ】	CLOSE
17:00	キッズボクサイズ &アクティブ体操 【ヒロタカ】		AACC キッズレスリング& ファンクショナル 【アベアニ】		キッズ アクティブ体操 【ヒロタカ】		CLOSE	
18:00								
19:00	キックボクシング キッククラス☆ 【高平】	キックボクシング キッククラス☆ 【高平】	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】	ジークンダー 護身術&シェイプ 【橋本】	
20:00								
21:00	ジークンダー 護身術&シェイプ 【橋本】	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】	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】	
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)

【】内の名前は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。
- 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る効果抜群のクラス。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、截拳道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、じんわりと汗をかくてデトックス。
- 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