

3RD Place 通信 Vol.15

〒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!

《続》新生活キャンペーン

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★3/25~4/20まで★
大好評につき、4月もお得な
キャンペーンを行います!

- 特典1. 入会金¥10,800+4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。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では誰でも楽しめるように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、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に効果的です。また対象物を叩いたり蹴ったりするので、ストレス発散にもなり、モデルやセレブの間でも話題のエクササイズです。



★今月の会員様紹介★

M.I様

1. 3RD Placeに入ったきっかけ
元々運動するのは大好きだったのですが、そんな機会がほぼなくなり体力は落ちどんどん動けなくなっていきました。それが嫌で「ジムに通う!と宣言。ネットでジム探しをしていて気になったのが3RD Placeでした。
2. なぜ3RD Placeだったのでしょうか?
1番の決め手は自宅に近かったからとキックボクシングのクラスがあったからです。体験してすぐハマりました!
3. 身体の変化はありましたか?
肩こりが軽くなったのと頭痛の起こる頻度が減った気がします。それと、ジムに行きたいという気持ちから、休日でもちゃんと朝起きるようになりました(笑)
4. 一言メッセージ
人見知りな私は体験に足を運ぶのさえ躊躇していましたが、どのクラスも楽しいので続けることは苦ではありません。短い時間でもしっかり鍛えられるので、いいジムに巡り合えたな~と思っています!

★お店紹介★ 駅前酒場 易木屋(ようきや)

住所: 東京都武蔵野市中町1-13-2 電話: 0422-27-8224

三鷹北口から徒歩1分。お酒も料理も美味しいお店です。お店はなんと厨房を囲むようにカウンター席だけ! 馬刺しや串類、ピザ、揚げ物などなんでもあり、どれもとても美味しいです! お通しから手の込んだ料理がでできますよ。定員さんも気さくな方ばかりなので一人でも楽しく飲めます。ジムからも近いので、是非皆さん足を運んでみてください!



スタッフ紹介 えり

皆さんこんにちは。受付のえりです。
3RDPlaceがオープンしてからずっと働かせて頂いてきましたが、3月いっぱいまで辞めさせて頂く事になりました。私はずっと演劇、ダンスをしており、アメリカでたくさんものを見て、知って、感じて表現の幅を広げ表現者として成長したいと思い留学を決断しました。不安もありますが、自分の思い描いた未来に近づけるようしっかり頑張りたいと思います。
3RDPlaceでは代表を始め、マネージャー、ディレクター、会員の皆様にとってもよくして頂き、ここで働かせて頂いたことに感謝しています。これからも益々のご発展を願っています。今まで本当にありがとうございました!

ベストメンバー賞

毎月特に頑張っている会員様に対し、「ベストメンバー賞」として表彰する事になりました。インストラクターと相談し毎月1名表彰させていただきます。そして2月のベストメンバーは票が割れたので3名います! 受賞された会員様には、賞状、ベストメンバー賞特別Tシャツ、サプリメントをプレゼントしました! ベストメンバー賞を目指してトレーニングを楽しく頑張っていきましょう!



ブログでも様々なダイエット・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 キヌアはもう古い?!スーパーフード情報

最近キヌアに代わるスーパーフードという事で話題になりつつあり、近いうち日本でもトレンドになるかもしれないものがあります。それがエチオピアではすでに大昔から人々の間で親しまれているという、「テフ(Teff)」。

ポピーシードより少し大きめの粒で、栄養豊富でナッツのような風味がありグルテンフリーだということで注目の穀物です。エチオピアでは「インジェラ」という薄く平べったいパンのような発酵食品が主食として食べられているのですが、インジェラはこのテフを発酵させて作っています。

テフは食物繊維が豊富で、カルシウムや鉄分、高タンパク質で健康志向の方におすすめのスーパーフードともいえます。また低GIのため、高血圧症に悩む方にもおすすめです!

ただ、エチオピアの人たちにとっては主食として毎日食べている穀物のため、「テフ

は単なるトレンドでも、キヌアの代用でもない!」との声もあるようです。テフはグルテンフリーなので他の粉の代用として、例えばケーキやパンの中に入れてすることもできます。海外ではテフ入りのブラウニーも人気があるようです。栄養豊富でヘルシー、かつ体作りをして筋力アップしたい方にも嬉しい高タンパク質ということでサードプレイスの会員様にもぜひおすすめのスーパードです。

これから注目されるかもしれないテフ、ぜひ注目してみてください!



★お知らせ★

4月休館日のお知らせ

10日(日)・16日(土)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。
5月休館日:3日(火)・4日(水)・25日(水)

4月休館時間のお知らせ

4月29日(金)は16時閉館となります。

スケジュール

11時~12時 キックボクシング300kcal消費キック
12時30分~13時15分 3RD Fit Body shape
13時~14時15分 キックボクシング キッククラス
14時30分~15時15分 3RD Fit ビギナーズ

3RD Placeお花見

4月2日(土)13時30分~お花見を開催します。桜を観ながらたくさん飲んで、食べて普段一緒に鍛えている仲間たちとの親交をさらに深めましょう!参加される方はスタッフまでお声掛けください!

セミナーのお知らせ

詳細は館内掲示またはHP・ブログでご紹介いたしますので、そちらをご覧ください。

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

4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。

※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。 <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	キックボクシングキッククラス☆【松永】	3RD Fit ゆるふわフィット操縦【ヒロタカ】	キックボクシングサイズレディークラス【アヘアニ】		キックボクシングキッククラス☆【松永】	3RD Fit ゆるふわフィット操縦【ヒロタカ】	キックボクシング300kcal消費キック【松永】	
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☆【松永】			キックボクシング中級マスタクラス☆☆【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☆【石井】	キックボクシングキッククラス☆【石井】	3RD Fit 自律トレーニング【ヒロタカ】	
14:00						3RD Fit 自律トレーニング【ヒロタカ】	キックボクシング中級マスタクラス☆☆【高平】	
15:00			カボエイラ【KATSUO】			親子アクティブ体操【ヒロタカ】		
16:00			キッズカボエイラ(高学年)【KATSUO】				CLOSE	
17:00	キックボクシングサイズ&アクティブ体操【ヒロタカ】			キッズアクティブ体操【ヒロタカ】	キッズキックボクシング【石井】		CLOSE	
18:00		CLOSE						
19:00	キックボクシングキッククラス☆【高平】	ジュークンダー 護身術&シェイプ【橋本】	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】	キックボクシングサイズレディークラス【堀啓】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	
20:00	キックボクシング中級マスタクラス☆☆【高平】	3RD Fit ケトルレベル【ヒロタカ】	キックボクシング中級マスタクラス☆☆【堀啓】	3RD Fit 自律トレーニング【ヒロタカ】	レディースキック&体幹トレ【江口】	キックボクシングキッククラス☆【堀啓】	3RD Fit ケトルレベル【ヒロタカ】	
21:00								
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 ケトルレベルクラス(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。
- ロープクラス**
ロープと自重しで全身を鍛える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。
- ジュークンダー**
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。
- マスタクラス☆☆☆☆**
対人メインで行い、技術向上やアマチュアの試合に向けた方向けの本格派クラス
- キックボクシングサイズレディークラス**
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。
- 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。
- サウンドキッククラス**
薄暗い室内で自由に動いて体を動かす。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。
- キッズカボエイラ**
全身運動で運動能力向上。柔軟性を鍛えます。
- 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!!

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