

3RD Place 通信 Vol.16

〒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

夏までカウントダウンキャンペーン

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★4/25～5/20まで★
大好評につき、5月もお得な
キャンペーンを行います！

是非この機会をご利用ください！

特典1. 入会金¥10,800+5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！

★今月のオススメクラス★

CORE BODYクラス

「コア」とは、一般的に「体幹」のことを指します。このクラスでは、様々な種類のコアトレーニングを行い、引き締まったウエストラインを目指します。体幹は、腕や脚以外の胴体部分のことで、運動時の支点となる重要な部分です。腕や脚を動かす時にも、まずは体幹の安定が必要ですし、姿勢を正しく保持するためにも体幹の筋肉が欠かすことができません。体幹がしっかりしていると、動作をスムーズに行うことができ、日常動作やスポーツのパフォーマンス向上に繋がります。さらに体幹部は大きな筋肉が集中していますので、ダイエット効果やボディメイクに効果的です。



★今月の会員様紹介★

K.K 様

1.3RD Placeに入ったきっかけ

大手スポーツクラブに通っていたのですが、一人で黙々とやるマシンでのトレーニングがどうも好きになれず足が遠のいていました。もともとキックボクシングに興味があり、ジムの検索をしている時に3RD Placeを見つけ、通いたいエリアからは外れていたのですが思いきって入会しました。

2.なぜ3RD Placeだったのでしょうか？

自宅や職場から通いやすいジムにも体験に行ったのですが、3RD Placeが一番清潔感がありキレイで、ひと目でここに通いたいと思いました。また、クラスも豊富で飽きっぽい私でも続けられそうだったからです。

3.身体の変化はありましたか？

初めの2ヶ月程は週2回ほど通っていたのですが、正直大きな変化は感じませんでした。ところが、3か月目位から洋服のウエストがゆるくなりベルトなしでは着られなくなりました。季節が変わるたびに新しい洋服を買わなくてはいけないので、嬉しい悲鳴です♡

4.一言メッセージ

トレーナーやスタッフのみなさんは丁寧で優しく、会員さんも朗らかで良い方ばかりなので通うのがとても楽しいです。3RD Placeに入会して本当に良かったです。

★お店紹介★ お店紹介【コリウス武蔵境】

住所:東京都武蔵野市境1-17-6 電話:0422-51-6566

コリウス武蔵境では野生のコーヒーを使ったカフェドリンクを中心に軽食、パスタ、手作りスイーツ、アルコールなど様々な美味しいドリンクとお食事が楽しめます。店内入り口には観葉植物がたくさんあり、緑の空間と広々とゆったりしたくつろぎやすい店内です。仕事帰りやお休みの日の自分の時間にオススメです。カフェを利用された方にはお帰りの際に嬉しいプレゼントがありますよ♪



トレーナー紹介 乙崎インストラクター

yogaを通してご自身の呼吸や身体に意識を向ける事により心と身体が安定して満たされていくのを感じていきましょう！yogaは動く瞑想とも言われセンターラインを感じ身体も心も真ん中に近づいていき自分の中心を感じる事が出来るようになります。そして本来のご自分の持っているパワーを最大限に引き出していき普通の生活でも活かせます。身体や心の硬さやこわばりも少しずつほぐれ心地よく柔らかない感覚を感じて行きましょう！

【経歴】

- 全米yogaアライアンスRYT200
- アシュタンガヨガ指導者認定取得
- Restorative yoga指導者認定取得
- 経絡yoga指導者認定取得
- 霊気ヒーリングセラピスト取得
- その他 ヘッドスタンド、アジャストメント、解剖学ets TT修了しています。

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。3月のベストメンバーはこの方です！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ください！



★お知らせ★

5月休館日のお知らせ

3日(火)・4日(水)・25日(水)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。

5月ゴールデンウィークのお知らせ

期間中は下記時間にて営業となります。お間違えのないよう、お気をつけください。

スケジュール 4月29日(祝) 11時-17時
 4月30日(土) 通常営業 10時-16時30分
 5月 1日(日) 通常営業 10時-16時
 5月 2日(月) 通常営業 11時-22時30分
 5月 3日(祝) 休館日
 5月 4日(祝) 休館日
 5月 5日(祝) 11時-17時
 5月 6日(金) 11時-17時
 5月 7日(土) 通常営業 10時-16時30分
 5月 8日(日) 通常営業 10時-16時

セミナーのお知らせ

「1ヶ月で-5kg痩せる! 驚異のダイエット法で夏までに理想のカラダを手に入れる!」

日時:5月28日(土)12時~13時30分 場所:3RD Place 定員:15
 内容:ダイエットも戦略が大事

驚異のダイエット法でベストボディを手に入れる

究極の自己管理法&トレーニングメソッド

理想のカラダになる食事法

-300kcal消費! たった20分間のスペシャルメニュー

詳細は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

COLUMN オメガ3、どうやって摂る?

オメガ3聞いたことはあるけど実際には何を気をつけよう?どのような効果があるの?という方も多いと思います。

オメガ3は抗炎症作用があるといわれ、ニキビや赤みといった肌トラブルを防ぎ美肌効果があるとされています。

細胞の老化を防止するため、しわやたるみの予防・改善といったアンチエイジング効果も期待できるようです。また、抗アレルギー作用や抗炎症作用により、免疫力を高めるという効果も期待できます。オメガ3脂肪酸が含まれているのは、イワシ・サバ・サンマ・アジなどの青魚から取れる魚油です。最近ではサプリメントも出ています。サプリメントで摂るのも好きではないし、とはいっても毎日新鮮な魚を買いに行くのも面倒くさい...という方も少なくないかと思えます。

そんな方におすすめなのが「さばの水煮缶」!お魚がちよっと苦手...というお子様にもお酒が大好きな旦那様にもおす

めなレシピは5月1日の当ブログにて公開!(「ヘルシーレシピ」というカテゴリからご確認ください)

私は非常食としていくつかさばの水煮缶を常備しているのですが、何も味がついていない缶を常備しておく、お料理の幅も広がります。

【さばの水煮缶の選び方】

ラベルを見て「さば、食塩」のみものを選ぶということ。普通のスーパーでだいたい300円前後で売っていますのでぜひお手にとってみてくださいね! (文:フランク裕香)



5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】	3RD Fit ゆるふわトータルキックボクサーサイズレディークラス【ヒロタカ】	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】	3RD Fit ゆるふわトータルキックボクサーサイズレディークラス【ヒロタカ】	キックボクシング中級マクラス☆☆【石井】	アクティブヨガ【乙崎】
12:00		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☆☆【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 自重トレ&体幹ストレッチ【ヒロタカ】
14:00						3RD Fit Body shape【ヒロタカ】	キックボクシング中級マクラス☆☆【高平】
15:00			カボエイラシェイプ【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	キックボクサーサイズ&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			キッズアクティブ体操【ヒロタカ】		
19:00	キックボクサーサイズレディークラス【高平】	3RD Fit CORE BODY【ヒロタカ】	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 ビギナーズレディークラス【堀啓】	キックボクサー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	キックボクシングメンズクラス【高平】	3RD Fit ケトルベル【ヒロタカ】	キック中級マクラス☆☆☆【堀啓】	3RD Fit 自重トレ&体幹ストレッチ【ヒロタカ】	キック&体幹トレレディークラス【江口】	キックボクシングキッククラス☆☆【堀啓】	3RD Fit ケトルベル【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。
- 自重トレ&体幹ストレッチ**
自分の体重と少しの道具で全身を鍛えています。汗をかきながら、楽しくシェイプアップ!
- ゆるふわトータル体操**
ファンクショナルトレーニングで体幹を鍛えながら全身を伸ばしていきます。

- 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!
- 中級マクラス☆☆☆**
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的クラス。
- キックボクサー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!
- CORE BODY**
引き締まったお腹を目指す、体幹を鍛え脂肪燃焼や引き締り効果抜群のクラスです。

- 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。
- 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。
- キッズアクティブ体操**
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。

3RD Place
Body Make Studio

営業時間 営業時間 平日 11:00-22:30
土日 10:00-17:00

0422-60-2286