

3RD Place 通信 Vol.18

〒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!

七夕キャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★6/25～7/20まで★
大好評につき、7月もお得な
キャンペーンを行います!

- 特典1. 入会金¥10,800+7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. オリジナルTシャツプレゼント!

★7月新クラス★

サバットフィットネスクラス

サバットとは、フランス語「靴」意味。
またはサファードとは、カラリパヤットの「フラミンゴ」
の型を起源とし、古代ギリシアのボクシングから発展し
ました。その後、弾腿の脚術を元にして生まれた格闘技
です。離れた間合いでは武器(杖)を使い、中間距離で
は手足による打撃を用い、相手と接触した場合は投げ技
を使うという総合格闘技でした。
現在では中間距離での試合が主流となっており、実は元
K-1チャンピオンのアーネストホーストもサバットのチャ
ンピオンです!
キックの技術向上や護身術、ダイエット・シェイプアップにも効果的なサバット
を是非一度体験してみてください!



7月毎週水曜日
19時～20時15分 サバットフィットネスクラス(初級)
20時30分～21時30分 サバットテクニククラス(中級)

★お店紹介★ お店紹介【粉音(コノン)】

住所:東京都武蔵野市中町1-34-8
電話:0422-27-8814

「Bagle 粉音」の名前の由来。
「粉」は、ベーグルやパンを作るための大切な
小麦粉のこと。
「音」は、生地の声(=音)を聞きながら、美味し
く作りたい。
また、お客さまの声(=音)に耳を傾けて、コ
ミュニケーションを大切にしたいという思い
から名付けられたそうです。目の前でひとつと
つ丁寧に作られています。人気のベーグルは
「大人ブラックチョコ」、季節限定「マンゴークリームチーズ」「ピリ辛 生姜昆
布」どれもリピーターが多く、一度食べたらやみつきになるそうです。私は素
材そのものの味が感じられる定番のプレーンが好きです。外はカリッと中は
モチッとベーグルを是非、一度食べてみてください。



トレーナー紹介 窪田 隆一 サバットクラス担当

日本ではまだあまり知られていないサバットですが、アジアとアメリ
カの一部を除く世界中で、老若男女が大勢取り組んでいる格闘
スポーツです。ヨーロッパなどでは女性の競技人口も多く、優れた
フィットネス・スポーツとして知られており、また「手足を用いた
フェンシング」と呼ばれる緻密な攻防技術を駆使して、K-1や国際
式ボクシングなどで活躍する一流選手も多数輩出しています。
これから、3RD Placeで皆さまと一緒にサバットができることを
とても楽しみにしています。

【大会参加 履歴】

- Challenge C.Raymond 2002
1ere Championnat du monde assaut 2002 -65kg級 BEST8
- Challenge C.Raymond 2003
2e Championnat du monde assaut 2004 -60kg級 第3位
- Challenge C.Raymond 2005
Asian Pacific Savate Championship 第1位
- 3e Championnat du monde assaut 2006 -60kg級 BEST16
- Challenge Internationaux de Paris 2008 BEST8
- Challenge Internationaux de Paris 2010 BEST4
7e Championnat du monde assaut 2014 -56kg級 BEST8

ベストメンバー賞

こんにちは! マネージャーのヒロタカです。
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1名表彰させていただいて
います。5月のベストメンバーはこれの方です!
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!

Y・K様から一言

ベストメンバーに選んでいただきありがとうございます!
「人生で一度は理想の体型になりたい!」
という意気込みで、トレーニングに取り組み
始めました。それが今ではクラスに参加する
ために生活リズムを整え、テンションを上げ
るためにオシャレウェアを揃え、食生活を見
直し、最近では後から入会した夫との共通
の趣味となり(笑)3RD Placeに通うこと
がすっかりライフスタイルになりました。と
はいえ、まだまだ「理想の体型」には程遠い
ので(笑)トレーニングにまい進します。これ
からも、よろしくお願ひします!



COLUMN ダイエットのためのシェイク・レシピ

今回は夏目前ということで海外雑誌で最近注目されている「ダイエットのためのシェイク・レシピ」をご紹介します。

【ピーナツバター・バナナシェイク】

分量1人分

・材料

- 無脂肪ミルク 1/2カップ
- 低脂肪ヨーグルト 1/2カップ
- 無塩ピーナツバター 大さじ2
- 熟したバナナ 半分
- 生はちみつ 小1
- 氷 3~4個

作り方は簡単、上記のものを全部ブレンダー、もしくはジューサーで混ぜるだけです！ピーナツバターは健康に悪そうでダイエット中に良いの？！なんて思われがちですが、実はピーナツバターは体に脂肪をたまりにくくしてくれる「オレイン酸」が含まれています。オレイン酸はナッツ類に多く含まれているといわれています。また、ビタミンEやビタミンB6が豊富で、ビタミンEは抗酸化作用、アンチエイジング効果があり、ビタミンB6は赤ちゃんの脳の成長や神経系の成長に欠かせない物質でもあります。朝食のおともにこちらのシェイクを飲むことで

満腹感も得られるため、余計な間食防止にもなること間違いなし！
血行をよくし、冷え性の改善にも役立つといわれていますのでこれからの季節エアコンの冷え対策にもぜひ。(文：フランク裕香)



ディレクターのユカです。すでに存知の方もいらっしゃるのですが、現在第2子妊娠中で6月で妊娠後期に入りました。オープンしてから今まで、皆さまにとっての「サードプレイス(第3の場所)」となるべく、努めて参りましたがしばらくの間お休みをさせて頂くことになりました。会員の皆様がトレーニングを頑張る姿を拝見したり、日々のお話させて頂くことでこちらまでハッピーな気持ちになることもよくあり、そのたびに「私にとってのサードプレイスでもある」と実感しております。今後は「サードプレイス」という場所から少し離れた場所からになりますが、皆様のボディの変化、そして心の変化を応援しております！今までありがとうございました。

★お知らせ★

7月休館日のお知らせ

16日(土)・20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。

7月閉館時間のお知らせ

下記の日程の閉館時間を変更とさせていただきます。
7月18日(月)16時30分閉館

トレーニングスペースはトレーニングウェア以外での立入りをお断りしております。私服でのトレーニング及びトレーニングスペースへの立入りはご遠慮ください。

7月31日(日)BBQのお知らせ

日程：2016年7月31日(日)12~16時予定
場所：武蔵野中央公園
会費：大人¥3,000、子供¥1,500
普段身体を鍛えまくっている皆さん！この日は食べて飲んで、夏を満喫しちゃいましょう！皆さんのご参加お待ちしております！参加される方は、7月24日(日)までに、スタッフまでお声掛けください！

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

7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 CORE BODY 【ヒロタカ】	キックボクシング レディースクラス 【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 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 【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 ミットクラス 【松永&石井】		キックボクシング 中級マस्क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 ミットクラス 【松永&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】	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स्कラス ☆☆ 【高平】
15:00			カボエイラシェイプ 【KATSUO】	キックボクシング 中級マस्कラス ☆☆ 【石井】		親子 アクティブ体操 【ヒロタカ】	
16:00			キッズカボエイラ 【KATSUO】				CLOSE
17:00		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】	キッズ キックボクシング 【石井】		
18:00		CLOSE					
19:00	キックボクシング レディースクラス 【高平】	3RD Fit CORE BODY 【ヒロタカ】	サバット(初級) フィットネスクラス 【窪田】	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 レディースクラス 【堀啓】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】
20:00							
21:00	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】	サバット(中級) テクニククラス 【窪田】	3RD Fit タレント&ワークアップ ~REBNA使用~ 【ヒロタカ】	キック&体幹トレ レディースクラス 【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】
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 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!
- ゆるファントレ体操**
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स्क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 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!
- 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**
薄暗い室内で目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。
- サバットクラス**
キックの技術向上や護身術、ダイエット・シェイプアップにも効果的なクラスです。

- 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**
運動する楽しさや学び、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 平日 11:00-22:30
土日 10:00-17:00

0422-60-2286