

3RD Place 通信 Vol.19

〒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!

夏本番キャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★7/25～8/20まで★

大好評につき、8月もお得な
キャンペーンを行います!

特典1. 入会金¥10,800+8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!

★今月のオススメクラス★

3RD Fit ダイエット&パワーアップ ～ReBNA使用～クラス

テレビなどで取り上げられることが多い、ダイエット最終兵器レブナマスク! 産学官連携により研究開発された鼻呼吸の為にマスク型トレーニングギア「レブナマスク」は自然な鼻呼吸を行い、体の免疫力向上や身体機能のアップ、また脂肪燃焼効果が通常の約3倍という驚きのマスクです。ダイエットに効果的でマスクを装着し、運動を行うだけで通常よりも多量の汗を実感していただけます。このクラスでは効果的なReBNAマスクを使用し、3RD Fitを行うことでパワー向上と脂肪燃焼効果が期待できる、夏にピッタリなスペシャルクラスです。夏の間にカラダ作りをしたい方、興味のある方は是非一度体験してみてください。



8月毎週水・日曜日
水曜日：20時30分～21時15分 日曜日：13時00分～13時45分

★トレーナー紹介★

小田 寛隆

3RD Placeマネージャー
3RD Fitクラス担当

3RD Placeマネージャー兼トレーナーのヒロタカです。3RD Placeは、皆さんがイメージしている大手のジムとは違い、完全クラス制でマシンを一切使用せず、メニューも日替わりで行なっています。常に新しい刺激を身体に与え、飽きることなく楽しみながらダイエットやボディメイクができます。3RD Placeを通して、運動で家庭や職場に良い影響をもたらし、自分に自信を持ち、生き生きとしたライフスタイルを送れることを願っています。



★お店紹介★ **みたか北口総合整体院**

住所: 東京都武蔵野市中町1-19-20 アンソルティ三鷹5F
電話: 0422-38-7331

不調の原因となる骨盤や脊柱の関節を調整することで、筋肉の負担を和らげます。良い骨格のバランスを保つためには、継続した確認・調整をすることが理想です。肩こりや腰痛、歪みの解消や小顔リフトアップなど幅広く対応してくれます。運動で身体を鍛えるだけでなく、日々の身体のメンテナンスや調整も大切です。身体のメンテナンスや身体の不調を感じたら、是非一度足を運んでみてください。



幼少期はスポーツ選手を夢としバス5年、野球7年間プレーし、その後、ブレイクダンス、キックボクシング、ブラジリアン柔術と多種多様なスポーツを経験する。17歳から俳優に憧れてモデル事務所に所属し、モデルとして広告・ファッションショー・TV・CMなどで活躍。アパクロシャツレスモデルとして、世界のアパクロモデルからパリ店オープンモデルの中に抜擢される。俳優兼モデルとして10年活動したのち、フィットネスの業界へ。トレーナーとしてはプロアスリートや実業団選手の指導をし、プロサッカー選手、ラグビー選手、キックボクサーのトレーニングを指導。またボディメイクプランナーとして、自身の経験からお客様にあった身体づくりを行い、アスリートには動けるしなやかな身体作りを俳優やモデルには美しいカラダ作りの提案。他にも高齢者の機能訓練や子供のアスレチック体操教室まで幅広く指導している。

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1名表彰させていただきます。

6月のベストメンバーはこちらの方です!

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!

S-I様から一言

ベストメンバー賞有難うございます。とろけるような暑い日も凍えるような寒い日も、HotでCoolなトレーナーが自分の限界を超えさせてくれました。これからも一緒に自分の壁を壊して行きたいです!



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/>

C O L U M N

マネージャーのヒロタカです。
ご入会された会員様からこのような声を頂きます。
「マシンジムでは何をすればいいのかわからなかったけど、3RD Placeは様々なプログラムがあって、みんなと一緒にやるから楽しみなができます！」
「今まで同じことの繰り返しで身体に変化がなかったけど、たった2ヶ月で8kg痩せました！」
他にも「マイナス思考だったのに全てにおいて前向きになりました！」こちらは会員様のご家族から伺いました。
「健康診断で引っかけていましたが、今年は大丈夫でした！」
など本当に嬉しいことです。
会員様の多くがこのように外面や内面に大きな変化を感じて新しい成功体験をジムで実感しています。
ダイエット、筋肉をつける、ストレス解消、健康増進、パフォーマンスアップ、自信をつけたい、体力アップ、趣味をもちたい、肩こりや腰痛の解消、フィットネスジムに通う理由は本当に色々だと思います。
これからジムに通うことを考えている人にお

伝えたいのが、自分にあったジムの選び方がとても重要だということです。
ジムに入ったから満足では、絶対に本来の目的を達成できません。
私が思うこれからのジムのあり方は、身体を鍛えるだけではありません。
その人が「成長できる(次のステージに行く)場所」である必要があると思います。
3RD Place(サードプレイス)は、第三の居場所という意味です。
1st placeファーストプレイス(自宅)、2nd placeセカンドプレイス(職場)、その双方に良い影響をもたらす新しい居場所が「サードプレイス」です。
3RD Place Body make studioでは、「次なるステージに上がるための居場所でもあるのです。
私たちは全力でそのサポートをいたします。しかし、よく言われる「結果にコミットする！」ことを私たちはしません。結果にコミットしたその後はどうでしょうか？一時的にはよくても、その後、悲しい声をよく聞きます。
私たちは結果にコミットせず、その「過程を大切にしています！プロセスを大切にすることで「成功体験がずっと皆様のもの」と信じているからです。

★お知らせ★

8月休館日のお知らせ

12日(金)、13日(土)、14日(日)はお盆休みとさせていただきます。

8月閉館時間のお知らせ

お間違えないよう、お気をつけ下さい。
下記の日程の閉館時間を変更させていただきます。
8月15日(月) 14時閉館
8月16日(火) 22時30分閉館

9月16日(金)石川直生選手×小田寛隆特別コラボセミナー

ナオキックこと元K-1ファイター石川直生選手をお招きしてキックボクササイズ特別コラボセミナーを開催します！
キックボクササイズで楽しく身体全身を動かしませんか？
運動は辛い、キツイ、苦しいものだと思っている方、「身体を動かすことは楽しい」というキックボクササイズをぜひ体験してみてください
・初心者にも楽しめるキックボクシング
・経験者にもキックの技術向上、基礎の見直しに
・体幹の使い方、ファンクショナルトレーニングを学び、キックのパフォーマンスアップに。
詳しくはスタッフまでお声がけください。たくさんのご参加お待ちしております。

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

8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 ゆるふわフィットネス 【予約制・ヒロタカ】	キックボクササイズ レディースクラス 【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 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☆ 【松永】			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】	キックボクシング キッククラス☆ 【石井】	3RD Fit エイワードアップ ~ReBNA使用~ 【ヒロタカ】
14:00						Full Body WORKOUT 【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】	キックボクシング 中級マクラス ☆☆ 【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 (高学年) 【KATSUO】				CLOSE
17:00			キッズ瞬発力アップ 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】	CLOSE	
18:00		CLOSE					
19:00	キックボクササイズ レディースクラス 【高平】	3RD Fit CORE BODY 【ヒロタカ】	ザバット(初級) フィットネスクラス 【窪田】	60days TRANSFORM 【予約制・ヒロタカ】	サウンド キッククラス 【江口】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	キックボクササイズ レディースクラス 【今野】
20:00						キックボクササイズ レディースクラス 【ヒロタカ】	
21:00	キックボクシング キッククラス☆ 【高平】	3RD Fit ケトルベル 【ヒロタカ】	ザバット(中級) テクニククラス 【窪田】	3RD Fit エイワードアップ ~ReBNA使用~ 【ヒロタカ】	キック中級マ メンズクラス☆☆☆ 【當麻】	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☆ 【今野】
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。

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!
- ゆるふわフィット体操**
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派クラス。
- キックボクササイズレディースクラス**
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。
- ザバットクラス**
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。

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