

3RD Place 通信 Vol.20

〒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!

秋の運動週間キャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★8/25～9/20まで★

大好評につき、9月もお得な
キャンペーンを行います!

特典1. 入会金¥10,800+9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★

キックボクシング キッククラス

女性にも人気のあるキックボクササイズクラス。
3RD Placeでは、キックボクシング キッククラス☆
(初級) 中級マスカラス☆☆(中級)とレベルに合わせた
クラスがあり、運動が苦手な方でも大丈夫です。
また女性にはレディースクラスなど女性一人でも安心
して通えるクラス作りをしています。
初心者～上級者までレベルにあった指導がプロの
キックボクサーから受けられ、楽しみながらシェイプ
アップ・ダイエット効果が期待できます。
対象物を思いっきり叩いたり、蹴ったりできるため
ストレス発散には最適です!



★トレーナー紹介★

今野 顕彰

キックボクシングトレーナー
3RD Fitクラス担当

趣味・特技

今は特になのですが、以前は
ハーレーに乗っていたので
ツーリング

キックは蹴る、殴るだけではな
く、大きな声を出したり 普段出来ない動きを思い切り
楽しめます!!

思い切って一緒に楽しみましょう!!

資格・経歴 ・新日本キックボクシング協会プロライセンス
・新日本キックボクシング協会ミドル級一位



★お店紹介★ NORIZ COFFEE

住所: 東京都武蔵野市東京都武蔵野市境2-8-1
JR中央線武蔵境駅北口徒歩5分



a good time with good coffee

ーコーヒーで繋ぐ、時間と輪ー

武蔵境にお住まいの方

通勤・通学されている方

コーヒーがお好きな方

ご縁のある全ての方に、

素敵なひと時を過ごして頂きたい、

そんな想いでNORIZ COFFEEは誕生しました。



雰囲気のある店内はコーヒーの香りと優しいBGMが流れており、気さくなオーナーさんと他のお客様とも
会話ができるような絶妙な空間。コーヒースタンドの文化を武蔵境にもと、テイクアウトもできます。そして
コーヒーは様々な産地の豆から自分で選ぶことができ、自家焙煎したものをハンドドリップで1杯ずつ丁寧
に淹れてくれます。コーヒー豆の販売や手作りの美味しいバウンドケーキなどもご用意してあります。素敵な
時間を過ごせるマネージャーオススメのお店です。是非一度立ち寄ってみてください。

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
させていただいています。

7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、サブリ
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!

高橋様から一言

ベストメンバーに選出ありがとうございます。
7月はアマチュア大会に出場
し、結果は引き分けでした。セコンド
について頂いたトレーナーや阿部さ
ん、応援に来てくれた皆さんありが
とございます!! 練習したことが出せ
ないって悔しいですね。この悔しさを
バネにもっと練習します!! これからも
会員番号004として、ジムを盛り上げ
ていきます!



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。
よくあるダイエットの記事やエステの宣伝文句に「ラクして痩せる」や「何もしなくても簡単に痩せる」などといったうたい文句がありますが、本当なのでしょう？
「何もしなくても簡単に痩せる」なら誰もがきっと試して簡単に痩せているはず。もしも本当に何もしなくても痩せたいなら、何も食べないことです。でも、そんなことしたら、栄養失調や体を壊して倒れてしまいます。また、代謝も落ちるため今以上に痩せにくい体になってしまいます。
ダイエットには食事管理がとても重要です。普段食べているもので自分自身のカラダが作られますので、意識して見直すだけで身体は変わります。
しかし、ダイエットだからといって、間違っても一ヶ月で10kg落とすような無茶なダイエットはくれぐれもしないように。
今まで時間をかけて体に蓄えてきた脂肪をたった一ヶ月で落とすことになるとカラダへの負担も大きいです。そして急激に落とすことで必ずと言っていいほどリバウンドしやすくなります。
そして、理想のメリハリボディを作るにはトレーニングが欠かせません。
普段食べている食事、時間など生活習慣を見直し、運動を積極的にいきましょう！運動で筋肉量を増やし基礎代謝を上げると活動量も増えるため、太りにくい痩せやすいカラダになります。
結果、健康的に痩せることができるので、自分のベストなカラダをキープできるようになります。

★お知らせ★

9月休館日のお知らせ

15日(木)、19日(祝)は休講とさせていただきます。

9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とさせていただきます。
9月9日(金)17時15分閉館 9月22日(祝)16時30分閉館

9月16日(金)ナオキック特別セミナー

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
- ・経験者はキックの技術向上、基礎の見直しに
- ・体幹の使い方など

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。

関連会社「はっぴ〜ライフ」 デイサービススタッフ募集

平成14年6月6日に設立。デイサービス、訪問介護、ケアプラン作成を行っております。介護保険に関するご相談もお気軽にお問い合わせ下さい。(TEL.0422-28-5051)

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

※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](#)



9月のスケジュール

	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 ビギナーズ 【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 キッククラス☆ 【松永】	キックボクシング 300kcal消費キック 【石井】 サポートヒロタカ(代)	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】		3RD Fit CORE BODY 【ヒロタカ】	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☆ 【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】	キックボクシング キッククラス☆ 【石井】	3RD Fit トリプルコア 【高平】	
14:00						Full Body WORKOUT 【ヒロタカ】	キックボクシング 中級マスタクラス ☆☆ 【高平】	
15:00			カボエイラシェイプ 【KATSUO】	キックボクシング 中級マスタクラス ☆☆ 【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 アクティブ体操 【ヒロタカ】	キッズ キックボクシング 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】	サブバット(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& 3RD Fit 【ヒロタカ】	キックボクササイズ レディースクラス 【今野】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	
20:00			サブバット(中級) テクニククラス 【窪田】	3RD Fit トリプルコア 【ヒロタカ】	キック中級マスタ メンズクラス☆☆☆ 【當麻】	キック&体幹トレ レディースクラス 【ヒロタカ】	3RD Fit ケトルベル キッククラス☆ 【今野】	
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】						
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習得するクラス。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・心肺機能の強化を図りたい方や中級者向けのクラスです。
- 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、楽しくストレッチ発散！
- 中級マスタクラス☆☆☆☆**
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クラス。
- アクティブヨガ**
動きがメインのヨガ。心を落ち着かせ、しんわりと汗をかくてデトックス。
- CORE BODY**
引き締まったお腹を目指す。体幹を鍛え姿勢を整え引き締めたお尻のクラスです。
- ゆるファンタジー体操**
ファンタジーの世界観を演出しながら、体幹を鍛えながら全身を伸ばしていきます。
- 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ができます！
- サブバットクラス**
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。
- 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**
楽しい音楽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。
- 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 平日 11:00-22:30
土日 10:00-17:00

0422-60-2286