

3RD Place 通信 Vol.22

〒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 冬直前!

自分への挑戦 応援キャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★10/25~11/20まで★

大好評につき、11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+11月会費無料!!

特典2. ボクシンググローブ&オリジナルTシャツプレゼント!

特典3. 抽選で3名様!パーソナルトレーニングチケットプレゼント! (5,000円相当)

特典4. さらに!抽選で3名様にスポーツウェアプレゼント!

★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初めての方、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、誰でも安心して受講して頂けます。特に初めての方は、「キックボクシング=怖い、キツイ」という印象をお持ちかもしれませんが、3RD Placeでは完全クラス制で自分のペースで行えますので、初めての方、運動が苦手な方でも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効果が高く、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ます。セレブもモデルさんにもハマっている方が多く、女性に大人気のクラスです!



★トレーナー紹介★

石井 達也

キックボクシングクラス担当

待ちに待った世界戦が決まりました! WPMF世界スーパーライト級タイトルマッチ。しかも相手は誰もが知る強豪、ゴンナパーです! 一生に一度のチャンスです! 絶対ベルト奪い獲って持ち帰ります! 熱い面白い試合になるので、是非会場へいらして下さい!



格闘技歴: 空手歴 約8年、キックボクシング歴 約15年
タイトル: 第六代 新日本キックボクシング協会ライト級王者
現在ベルトを返上し、世界のベルトを目指しています!

★お店紹介★ 菓子厨房 レヴェ

住所: 東京都三鷹市下連雀3-37-28 (JR中央線三鷹駅南口徒歩5分)
TEL: 0422-41-7500



三鷹の美味しいケーキ屋で有名な「レヴェ」。国産小麦粉、平飼有精卵、北海道産のてんさい糖など厳選された素材を使用して、全ての製品を無添加で自家製造しているこだわりのお店です。どのケーキもとっても美味しいですよ!

その日の切り落としや端材で中身が変わる、お芋ペーストと生クリームの滑らかな触感にバナナのやさしい甘さの「ポムドテール」

3RD Place通信をお持ちの方は120円→100円に!
手土産や頑張った自分へのご褒美に、是非レヴェのケーキ食べてみてください!

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きます。

9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、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ください!

菅原様から一言

今回、ベストメンバー賞を頂いたのは、熱心に教えて下さったマネージャーさんやトレーナーさん方、また、一緒に周りの会員さん方のクラスに取り組む姿勢に刺激していただいたお蔭だと思います。

まさか私が『どうやって痩せたのか?』と聞かれる日がくると思っていませんでした(笑)

アマチュアキックボクシングの大会まであと1ヶ月! より高みを目指していきたいです!!



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/>

COLUMN

ダイエットに適した季節にはじめよう運動習慣!

皆さん、こんにちは!
マネージャーのヒロタカです。
最近急に寒くなりましたが、体調は崩されていませんか?これからの季節はクリスマス、お正月、忘年会、新年会など、イベントが増えてくる時期ですね。
これからの寒い時期は太りやすい時期と思われがちですが、実は人間の体のメカニズムからみると、冬は本来、ダイエットに適した季節なのです。なぜなら、人間は体が冷えると自分の筋肉を震わせて熱を作り出します。寒い時、体がブルブルと震えるのは、筋肉が熱を作り出している証拠です!この熱は別名、エネルギー代謝と言われ、脂肪を燃焼させてくれます。
冬は寒ければ寒いほど自ら作り出すエネルギーで痩せるのが、本来の体のあり方なのですが…。
でも、実際は冬の間に太ってしまう方が多いのではないのでしょうか?楽しい会での食事は、ついつい食べすぎに繋がってしまい

気がついたら体重が3~4キロ増えてしまっているという方もいるのでは?
では、どうするかというと、イベントの予定が入っているならば、その分、身体を動かすように意識しましょう!
エネルギーの摂取量を見直し、エネルギーの消費量を増やすことを意識して生活するだけで大きな差がでできます。
夏にせつかく体重を落とした方も、この秋~冬で元に戻る恐れがあります。ダイエットの成功率は、ここで本気を出して実施するか、冬をダラダラ過ごすかで、格段の差が出てきます!
3RD Placeでは、仲間たちと楽しみながら汗を流しています。マシンで黙々と一人でやるのもいいけど、毎日違うメニューで仲間たちと楽しみながら、励ましあいながら汗を流した後の、達成感・充実感はなんとも言えません。3RD Placeで運動習慣スタートしましょう!

★お知らせ★

11月休館日のお知らせ

11月9日(水)、20日(日)は休館日とさせていただきます。

11月閉館時間変更のお知らせ

下記の日程の閉館時間を変更とさせていただきます

11月23日(祝)16時閉館

- ・11~12時 キックボクシング 300kcal消費キッククラス (松永)
- ・12時30分~13時15分 3RD Fit CORE BODYクラス (ヒロタカ)
- ・13~14時15分 キックボクシング キッククラス (松永)

スパークラス、特別クラス開催!

現在Krushで活躍の中澤純選手の特別クラスを開催します!!

- 11月18日(金) 19~20時 レディースキッククラス
20時15分~21時15分 キッククラス
- 11月19日(土) 11時30分~12時30分 中級マスカラス
12時45分~14時 キッククラス

スパークラスには、11月20日(日)のアマチュアキックボクシング大会に出場する方のみ参加いただけます
通常のクラスはサンドバック側、スパークラスはリング内で行います。
スパークラスに参加される方は、マウスピース(各自準備)、ファウルカップ(各自準備)、膝パット(各自準備)を忘れずにご準備ください。

【スパークラスの時間】

- 11月 4日(金) 20時15分~21時15分 知花トレーナー
- 11月 8日(火) 20時15分~21時30分 声澤トレーナー
- 11月15日(火) 20時15分~21時30分 声澤トレーナー

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ



11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				モーニングキックボクシング 【松永】	CLOSE	CLOSE
11:00	キックボクシング キッククラス☆ 【松永】	3RD Fit 初級ファントム 【予約制・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 300kcal消費キック 【松永】	キックボクシング キッククラス☆ 【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 中級マスカラス☆☆ 【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 中級マスカラス☆☆ 【石井】	キッズダンス 【今村】
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☆ 【石井】	キックボクシング 初心者基本 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【高平&ヒロタカ】
14:00		サウンドキック& ヨガ・ピラティス 【江口】				キッズアクティブ体操 (観望さん参加) 【ヒロタカ】	キックボクシング 中級マスカラス ☆☆ 【高平】
15:00							
16:00							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】		
18:00							
19:00	キックボクシング キッククラス☆ 【高平】	3RD Fit ケトルベル レディースクラス 【ヒロタカ】	キックボクシング サバット(初級) フィットネスクラス 【窪田】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	キックボクシング サバット(初級) フィットネスクラス 【窪田】	3RD Fit CORE BODY 【ヒロタカ】	
20:00							
21:00	キックボクシング 中級マスカラス ☆☆ 【高平】	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☆ 【今野&声澤】	3RD Fit ケトルベル 【ヒロタカ】	サバット(中級) デクニッククラス 【窪田】	サウンドキック レディースクラス 【栗原】	
22:00							
22:30							
	CLOSE	CLOSE	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。
- 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!
- 中級マスカラス☆☆☆☆**
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。
- 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。
- 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め効果抜群のクラスです。
- ゆるファンタジー体操**
ファンタジーレニングで体幹を鍛えながら全身を伸ばしていきます。
- キック専用キックサイズ 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!
- サバットクラス(室内用シューズ必要)**
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**
音楽に合わせてパンチやキックを行うエアロビクスのような新感覚キックボクシング!
- 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。
キッズダンス
ダンスでリズム感の向上や自己表現、感情表現が豊かになりますよ!

3RD Place
Body Make Studio

営業時間 平日 11:00-22:30
土日 10:00-17:00

0422-60-2286