

3RD Place 通信 Vol.21

〒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 夏のリベンジ!

秋のダイエットキャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★9/25～10/20まで★

大好評につき、10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+10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!

特典4. 脂肪燃焼サプリプレゼント!

★新クラス★

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ササイズクラス! 運動が
苦手な方でも楽しみながらダイエットやシェイプアップ
できるので、女性に大人気のクラスです!



キッズダンスクラス

キッズダンスでは全くダンス初めてのキッズも
安心して通えるレッスン内容で行います。ダンス
は小学校の教育にも組み込まれたり、注目されて
いる運動です。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!

★トレーナー紹介

知花 デビット

キックボクシング
クラス担当

特技: ロバクものまね

キックやムエタイの楽しさ
を感じてもらえるよう、
わかりやすく楽しいクラス
にします!



タイトル: WBC日本ムエタイバンタム級王者、
JKIバンタム級王者

★お店紹介★ Pasta & Wine 『とれたて食堂』

住所: 東京都武蔵野市中町1丁目19-20 アンソルティ三鷹 B1F
JR中央線三鷹駅北口徒歩2分
TEL: 0422-38-6761



「イタリアやフランスの街角にあるような、日常的な食堂と日本の
赤ちょうちんの活気が溢れたお店」をテーマとし、美味しいイタリ
アンを楽しめます。“熊本漁港直送の活ムール貝”や“湘南・葉山
産しらす”など、こだわりの素材を使った料理をバラエティ豊かに
楽しめます。ランチは数種類のパスタから選ぶことができ、その日
のオススメもあります遅い時間までやっている為、落ち着いた時
間を過ごせます。地下にある隠れ家的なお店で、ご家族や友人、恋
人とも利用できる雰囲気の良さも魅力的です。



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1名表彰さ
せていただいています。

8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、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!

定様から一言

3RD Placeのおかげで素
敵なトレーナーと仲間たち
に出会えて、今キックボク
シングが楽しくて仕方ありま
せん! 3RD Placeに通うの
が毎日楽しみです。
T先生に負けないように(笑)
これからも頑張ります!



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/>

COLUMN 間違ったダイエットは危険!

皆さん、こんにちは! マネージャーのヒロタカです。
 今日【間違ったダイエットは危険!】についてお話しします。
 「ストレスが多いダイエットを実践している人ほど、早死にのリスクが高まる」といわれています。
 なぜならストレスが多いと、免疫力が下がって癌などになりやすくなり、血管も壊れやすくなるからです。
 よく聞くプチ断食や一日1食ダイエット、バナナダイエットなどは十分な栄養を補給していないと、病気やケガをしたときに死亡する確率が高くなります。
 また、治療に耐えられるだけの体力がない為、治療そのものが困難になってしまう恐れもあると言われています。
 人の体は空腹が続くとご飯や甘いものなどを食べたときに血糖値が急激に上がりやすくなってしまい、その結果、糖尿

病になる危険性も増します。
 体によさそうなダイエット食品は、成分に何が入っているか疑うべきです! 人工的に作られたものが多いです。
 お酒に関して、まったく飲まない人や大量に飲む人よりも、“適量を飲酒する人のほうが死亡率が低い”という研究結果もでていそうです!
 何事もやはり“バランス”が大切ですね! ダイエットだからと極端な食事制限は行わず、少しずつ無理のない範囲で継続していくことから始めましょう!
 ダイエットは食事だけでなく、運動も同時に行くとダイエットのペースを加速させるだけでなく、健康的に痩せられますよ!
 是非、この秋から運動習慣始めてみてください!

★お知らせ★

10月休館日のお知らせ

10月8日(土)、24日(月)は休館日とさせていただきます。

10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

10月10日(祝)16時閉館

10月14日(金)開館17時~

10月14日は社員研修の為、半日閉館、17時より開館となります。

※10月より火曜日が1日開館となり、木曜日が13時30分閉館となります。お間違のないよう、お気をつけください。

10月21日(金)山本優弥×小田寛隆特別コラボセミナー

元K-1ファイター山本優弥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!

詳しくはHP又はスタッフまでお声かけください。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

10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 伸縮フィット キッククラス☆ 【予約制・ヒロタカ】	キックボクササイズ キッククラス☆ 【松永】	キックボクササイズ レディースクラス 【石井】	キックボクシング 300kcal消費キック 【松永】 サポートヒロタカ(代表)	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 中級マクラス☆☆ 【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】	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☆ 【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 レディースクラス 【江口】				3RD Fit ケトルベル 【ヒロタカ】	キックボクシング 中級マクラス☆☆ 【高平】
15:00		ヨガ&ピラティス 【江口】	カボエイラシェイブ 【KATSUO】			キッズアクティブ体操 (観望さん参加可) 【ヒロタカ】	3RD Fit CORE BODY 【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】		キッズダンス 【今村】		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 キッククラス☆ 【高平】	3RD Fit CORE BODY 【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】	サウンドキック ファンクショナル レディースクラス 【ヒロタカ】	キックボクササイズ レディースクラス 【デビット】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】
20:00	キックボクシング 中級マクラス☆☆ 【高平】	3RD Fit ケトルベル 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【今野】	3RD Fit ケトルベル 【ヒロタカ】	サウンドキック ファンクショナル レディースクラス 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【デビット】	3RD Fit ケトルベル 【ヒロタカ】
21:00				サウンドキック ファンクショナル レディースクラス 【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 = 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。
- 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!
- 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ササイズ!
- 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