

3RD Place 通信 Vol.26

〒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!

春の運動習慣キャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧ください

★2/21~3/20まで★

大好評につき、2017年も
お得なキャンペーンを行います!

特典1. 入会金¥10,800+3月会費(最大¥12,960)無料!!(入会者全員)

特典2. ボクシンググローブプレゼント!

特典3. フィットネスシューズプレゼント!(カラー、サイズ数に限りがございます)

★今月のオススメクラス★

バトルロープファットバーンクラス

3月 毎週水曜19時~19時45分

バトルロープトレーニングは、海外で人気の全身トレーニングです。上半身の筋力強化を中心に下半身の筋力強化、体幹力、有酸素運動で心肺機能が鍛えられます。脂肪燃焼に大きな効果を発揮しますので、ダイエットやシェイプアップにもオススメです!

さらに体幹力アップにより、体の安定感を高め、姿勢改善や運動能力の向上なども期待できます。運動量が多いので、キツイトレーニングと思われるがちですが、他のエクササイズや様々な動きを組み合わせることで、短時間で高い効果が期待でき、楽しみながらカラダ全身を鍛えることができます。是非、一度体験してみてください!



★トレーナー紹介★

KATSUO

カポエイラには格闘技、ダンス、エクササイズなど、さまざまな要素と可能性があります。

動きだけでなく、楽器や歌、ポルトガル語を勉強したり、さまざまな面で仲間やいろんな人とコミュニケーションをとる機会も増えるのでお子さんの教育にも良いと人気です。カポエイラの魅力を少しでも伝えられるよう、気持ち全開で取り組んでいきますので、よろしくお祈りします。

経歴・資格

- ・マガジンハウス社TARZAN腹筋選手権優勝。
- ・2009年4月~2013年4/1
- ・ディズニーランドステージショー出演
- ・退園後、カポエイラ・テンポでカポエイラ指導員として活動。



★お店紹介★「橘」

住所:東京都武蔵野市中町1丁目3-3 TEL:0422-52-2507

三鷹駅北口から、徒歩3分ほどの場所にあるジンギスカンのお店「橘」。3RD Placeから徒歩10秒の距離にあります(笑) いつも地元の方などたくさんのお客様で賑わっています。一般的にラム肉は生臭いようなイメージが強いですが、ここのお肉はとても上質で臭みが全くないです。東京でこんな美味しいジンギスカンは他では食べられないです。トマトが付いているのも特徴的で、あっさりして食べやすくなります。ラム肉は、健康面でも優れています。

ラム肉には、不飽和脂肪酸が多く含まれており「コレステロールを減らす働きに優れています」。また、カルニチンも豊富に含まれており「体内の脂肪を燃焼させる働きに役立ちます」。タンパク質も豊富に含まれているので、運動後にもオススメです。優しい大将がテーブルを回り、焼き方も丁寧に教えてくれます。明るく元気な女将さんと素敵なスタッフがもてなしてくれる温かみの感じられるオススメのお店です。



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きます。2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!

只野様から一言

ご主人「ありがとうございます。貰えると思っていたので、嬉しいです。もっと通って筋肉をつけて体重をあと5kg落としたいです。頑張ります!!」

奥様「これからも息子たちの体力に負けないようにトレーニングに励みます。ありがとうございます!!」



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。是非ご覧ください!

<http://ameblo.jp/3rdplace-mitaka/>

COLUMN 脚痩せのはずが運動で脚が太くなった!?

皆さん、こんにちは!
3RD Placeマネージャーのヒロタカです。
女性に多いのですが、脚痩せのはずが運動で脚が太くなったという声を聞きます。運動や筋トレをしていて脚が太くなったとのことですが、筋トレをしている以上は脚が大きくなることはありえます。しかし、引き締まったメリハリボディを作るためには筋トレはかかせません!
筋トレは筋肉を鍛えることが目的なので脂肪燃焼効果はほとんどありませんが、筋トレをすることにより、筋肉が発達し、基礎代謝量が上がります。つまり、食べても太りにくい身体になるのです。
さらに筋トレ後には成長ホルモンが多く出ます。成長ホルモンは脂肪を分解するもっとも強力なホルモンなので、筋トレ後は脂肪燃焼しやすい身体になります。
ジョギングや水泳などの有酸素運動は、たしかに脂肪燃焼に効果はありますが、脂肪と筋

肉も一緒に落ちてしまうため、走ることをやめた途端太りやすい身体になってしまいます。もし有酸素運動を行うなら、筋トレ後に行くと良いです。筋トレ後に行うことで、脂肪燃焼させるのに大変効果的だからです。
3RD Placeで行っているキックボクシングや3RD Fitクラスは、全身運動で筋肉を鍛えながら有酸素運動を行うため、脂肪燃焼しやすいクラスとなっています。
さらに3RD Fitクラスは、脂肪燃焼効果の最も高いインターバル・トレーニング(HIIT)を行っており、短期間で動ける美しい・カッコイイ身体を作ることができます!
興味のある方は、是非一度体験にお越しください。
ブログでも様々なダイエット・ボディメイク情報アップしております。是非ご覧下さい!
Blog:
<http://ameblo.jp/3rdplace-mitaka/>

★お知らせ★

3月休館日のお知らせ

3月3日(金)、3月13日(月)、3月23日(木)は休館日とさせていただきます。

スポーツ安全保険 切り替えのお知らせ

いつも3RD Placeをご利用いただき、有難うございます。ご入会の際に加入していただきましたスポーツ安全保険ですが、4月よりスポーツ安全保険29年度に切り替わります。費用につきましては、恐れ入りますが、3月27日(月)までにジム受付にてお支払いをお願い致します。

会員様限定「ボディメイク 特別セミナー」開催

3月9日(木)19時~20時
会員様限定の少人数セミナーを開催します!
・なぜ体幹トレーニングが必要なのか?
・痩せやすい身体、正しい姿勢を身につけよう!
・体幹スペシャルメニュー30分

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

3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サーサイズ【声澤】	CLOSE	CLOSE
11:00	キックボクシングキッククラス☆【松永】	3RD Fit 初級ファントムクラス【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】	キックボクシング中級マクラス☆☆【石井】	キックボクシングキッククラス【高平】
12:00		3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	キックボクシング中級マクラス☆☆【松永】	3RD Fit CORE BODY【ヒロタカ】		キックボクシング中級マクラス☆☆【高平】	キックボクシング3RD Fit CORE BODY【ヒロタカ】
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】	キックボクシング初心者基本【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【ヒロタカ】	
15:00				CLOSE			
16:00				キッズカボエイラ(中・高学年)【KATSUO】			
17:00	キッズアクティブ体操【ヒロタカ】		キッズダンスクラス【今村】		キッズキックボクシング【石井】		
18:00			3RD Fit アスリートクラス(週1,000円)【ヒロタカ】		3RD Fit アスリートクラス(週1,000円)【ヒロタカ】		
19:00	スローヨガ【乙崎】	キックボクサーサイズレディークラス【声澤】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	3RD バトルロープファットバーニング【ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【今野】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	キックボクサーサイズレディークラス【声澤&知花】
20:00			サバットフィットネスクラス【窪田】				3RD Fit ケトルベル【ヒロタカ】
21:00	3RD Fit ビギナーズストレッチクラス【ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【声澤】	3RD Fit ケトルベル【ヒロタカ】	サウンドキックレディークラス【栗原】	キックボクサーサイズ&3RD Fitクラス【今野&ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【エム ハイ 知花&声澤】	
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		
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。

- 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、楽しくストレッチ発散!

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。

キックボクサーサイズレディークラス
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ーサイズ!

ラントレ&キッククラス
キックボクサーサイズとファンタジートレーニングの融合により、高い燃焼効果が期待できます。

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
音楽に合わせて運動能力向上、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 営業時間 平日 11:00-22:30
土日 10:00-17:00

0422-60-2286