

3RD Place 通信 Vol.31

〒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!

夏ボディキャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★7/25～8/20まで★

大好評につき、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+7月会費(最大¥12,960)無料!!(入会者全員)

特典2. ポクシンググローブプレゼント!(入会者全員)

特典3. オリジナルTシャツプレゼント!(カラー、サイズ等、数に限りがございます)

★今月のオススメクラス★

3RD Fit ケトルベルクラス

ケトルベルは様々なトレーニングができ、一つのワークアウトで筋トレと有酸素運動が同時に行えます。

ジョギングなどの持久カトレニングを行う方にとっては、有酸素運動は十分ですが筋カトレニングが不足がちになります。逆に筋カトレニングを主にを行う方にとっては、有酸素運動が不足になりがちです。

ケトルベルによるエクササイズでは、カーディオ(有酸素運動)と筋カトレニングが同時に行えます。上半身、下半身、体幹(コア)を中心とした全身の筋力の強化が行えると共に、持久力強化が大きく期待できます。特に体幹(コア)を強化するトレーニングが多く含まれ、体の前後左右のすべての筋力の向上に大きな効果をもたらせます。そのためアスリートのパフォーマンスアップからダイエット、肩こりやストレスの解消、姿勢改善など幅広く取り入られています。

3RD Placeのオリジナルクラス「3RD Fit ケトルベルクラス」を是非一度体感してみてください。



★トレーナー紹介★

今村 京香
(キッズダンスクラス担当)

【特技】

- ・Poppin
- ・フリースタイルダンス
- ・アコースティックギター

【趣味】

- ・平成仮面ライダー



ダンスの経験は浅いですが、私が踊っていて楽しい、気持ちいい感覚を少しでも伝えられるように努めます。

音楽を聴く・歌う、の他に「踊る」楽しさを一緒に味わいましょう!!

資格・経歴

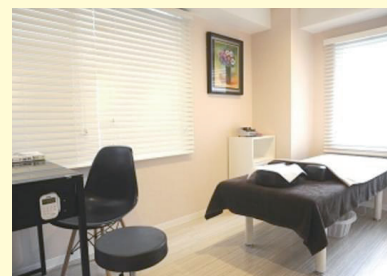
- ・ミスカレッジダンサー2016 ファイナリスト
- ・ダンス歴 6年

★お店紹介★ 信鍼灸院

住所: 東京都武蔵野市中町1-15-5 三鷹ノースヒルズ402号 TEL: 0422-57-6497

信鍼灸院で「まこと鍼灸院」と読みます。院長のハンキ先生は中国で中医大学を卒業後、10年間大連赤十字病院で様々な患者様のケアに従事、その後来日し、日本で大学院修士課程を修了し、鍼灸師の国家資格を日本でも所得して開業。口コミで広がる理由は、確かな技術と様々な患者様の施術経験、実績があり、優しく何でも話しやすいハンキ先生の人柄からです。ハンキ先

生の「健康で豊かな人生を送るため、しっかり体のケアをしていく。体の健康は自分だけでなく、家族や周りの人を喜ばせることになる」という言葉にとっても共感しました。私もフィットネスを通して多くの人に「健康で充実したより良い人生を送ってほしい」と思っているからです。体の不調を感じる前のケアやツライとこがあれば、是非、一度足を運んでみて下さい!



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」として表彰させていただきます。

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、オリジナルTシャツ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!



COLUMN 変わらないことを楽しんでみる!

皆さん、こんにちは!
 3RD Placeマネージャーのヒロタカです。
 筋トレや食事制限をいくら頑張っても「変わらない」と感じる魔の期間があります。
 私も減量の時に「変化しない」時期が必ずあります。
 これはきっと筋トレやダイエットだけでなく「残業や勉強をいくらしても営業成績や点数が伸びない」とことと同じものだと思います。
 誰にでも努力や行動をしても成果に繋がらない時期があるように。
 それに「変化する時期」と「安定する時期」が人にはあるからです。
 そもそも人間には、多少いつもと違うことがあっても**ホメオスタシス(恒常性)**という変わらない状態できようとする機能があります。
 「変化する時期」ではトレーニングの刺激が、このホメオスタシスを上回っているから「変化」が起きます。
 人間の身体はもともと「変わらない」機能が常備されているのだから、トレーニングや食事制限をいくら頑張っても「安定する時期」がやってくるのは仕方ないのです。

では、その時どうするか...
 その時は「**変わらないことを楽しんでみる**」という逆転の発想をしてみませんか?
 「たまには好きなものをガッツリ食べてみようかな?でも明日からその分トレーニングと食事をまた頑張ろう!」
 安定する時期だからといって、楽しみすぎてトレーニング前のカラダに戻ったら意味がありませんが(笑)、体の細胞は自分の気持ちで変化すると思います。
 それに「変わってない」と思うのは自分の心だけだったりします。
 この考え方ができるようになればきっと「頑張っても変化しない時期」を乗り切ることができると思います。誰でも辛い、キツイ時期は訪れます。私自身も何度も身体が変わらないことで悩み、苦しみました。その時は投げ出したくなるし、諦めたくくなります。しかし、必ず変化する時期はきます。
辛い時期に、どう考え、どう行動するかで目標を達成できるかどうかが変わってくると思います。
 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。是非ご覧ください!
 Blog: <http://ameblo.jp/3rdplace-mitaka/>

★お知らせ★

8月休館日のお知らせ

8月3日(月)、8月13日(木)、8月23日(日)は休館日とさせていただきます。

8月閉館時間変更のお知らせ

8月14日(月) 14時30分 閉館
 8月15日(火) 13時30分 閉館

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				モーニングキックボクササイズ【声澤】	CLOSE	CLOSE
11:00	キックボクシングキッククラス☆【松永】	3RD Fit 伸筋アクト初級【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】サポートヒロタカ(代表)	キックボクシングキッククラス☆【声澤】	キックボクシング300kcal消費キック【石井】サポートヒロタカ(代表)	アクティブヨガ【乙崎】
12:00		3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	キック& 3RD Fit【松永】	3RD Fit CORE BODY【ヒロタカ】		キックボクシング300kcal消費キック【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】		サウンドキック& ヨガ・ピラティス【江口】		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】	キックボクシング初級者基本【ヒロタカ】
14:00						キックボクシング300kcal消費キック【石井】	キックボクシングキッククラス☆【高平】
15:00				CLOSE			キックボクシング初級者基本【ヒロタカ】
16:00	キッズダンスクラス(低学年)【今村】						CLOSE
17:00			キッズアスリートクラス(全学年)【ヒロタカ】		キッズキックボクシング(全学年)【石井】		CLOSE
18:00			3RD Fit アスリートクラス(週1,000円)【ヒロタカ】				CLOSE
19:00	スロージョギ【乙崎】	キックボクサ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】	キックボクササイズレディークラス【今野】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	キックボクササイズレディークラス【エイムハイ知花】
20:00			サバットフィットネスクラス【窪田】	サウンドキックレディークラス【栗原】	キックボクシングキッククラス☆【今野】	キックボクシングキッククラス☆【エイムハイ知花】	3RD Fit CORE BODY【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】		キックボクシングキッククラス☆【今野】	キックボクシングキッククラス☆【エイムハイ知花】	フリーウェイトボディメイククラス(別途費)【予約制・ヒロタカ】
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・上級 (本格的、技術向上クラス)

【】内の名前 = 担当インストラクター

※祝日の営業時間は10:00~16:00です。
 ※3RD Placeでは、1~3月、4~6月、7~9月、10~12月の4クールでスケジュールを変更しております。

- 3RD Fit ビギナーズ(初~中級)**
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(初~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、じんわりと汗をがいてデトックス。
- CORE BODY(初~上級)**
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(初級)**
ファンタジカルな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。
- カポエイラ**
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!
- ラントレ&キッククラス**
キックボクササイズとファンタジカル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。
キッズカポエイラ
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