

# 3RD Place 通信 Vol.35

〒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!

## クリスマスキャンペーン!

詳しくは  
HPを  
ご覧下さい

★11/25~12/25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+12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!(入会者全員)

★今月の会員様紹介★

### 上原弓月様

#### 1.3RD Placeに通い始めたきっかけは?

仕事柄お客様や同業者の前で全身を使ったデモンストレーションをする為(美容機器)人前で身体を出す時に恥ずかしくないようにしなければならなかったから。また、洋服を着た時に素敵に着こなしたいと思ったから。

#### 2.通い始めてから体の変化はありましたか?

冷え性で肩こりが慢性化していたのですが、すっかり良くなり、高いヒールの靴を履き続けても疲れにくくなった。

洋服を試着する時にイメージしている通りに着こなせるようになった。

#### 3.健康面で日頃気をつけていること、習慣にしていることはありますか?

身体に合わない食べ物や好きでない食べ物を無理して食べない。

悪いこと、嫌なこと、疑問は溜め込まない。

良い睡眠をとるようにする。

習慣にしていることは、出来るだけ歩くようにして、3RD Placeに通って身体を動かす。鏡をよく見る。お酒を飲む。

#### 4.最後に一言メッセージをお願いします

身体を動かすことの楽しさや、メリットを3RD Placeでしっかりとたたき込んでいただけて感謝しています。

身体を鍛えて自信を

つけるだけでなく、気

持ち、精神までも筋肉

でしっかり固めて心身

共に自分の知らない

世界に導いてくれる、

そんな場所に出会え

て毎日が楽しいです。



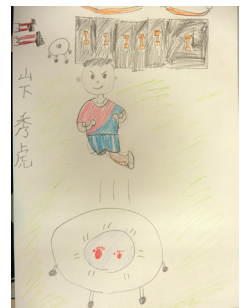
★今月のキッズの絵★

### 絵:山下秀虎くん(8)

絵を描くことで空間認識能力(くうかんにんしきのうりよく)が鍛えられます。空間認識能力とは、物体の位置・方向・姿勢・大きさ・形状・間隔など、物体が三次元空間に占めている状態や関係を、すばやく正確に把握、認識する能力のことです。

スポーツや芸術の分野で天才と呼ばれている人は、とりわけこの空間認識能力が発達している方が多いと言われています。

また、ビジネスの分野でも優れた経営者や管理職などは、比較的この能力が高い傾向にあるそうです。絵を描く、身体全身を動かすことにより、高い空間認識能力を養い、子供の持っている可能性を大きく広げてあげましょう!



★トレーナー紹介★

### 小田 寛隆 3RDPlaceマネージャー

こんにちは。マネージャーのヒロタカです。

11月19日(日)に「NPCJ WORLD LEGENDS CLASSIC」に出場しました。

夏のグランプリを獲ったコンテストでは、フィジークノービスで出場しましたが、今回オリファイを獲得したので、最高峰のメンズフィジーク+175cmで出場しました。

このフィジーク部門は、昨年のフィジーク上位入賞者、今年の入賞者及びノービス大会で優勝した選手にだけしか出場権が与えられない為、超ハイレベルなカテゴリーです。今回の大会はビッグイベントともあり、全てのカテゴリー選手で450名程出場していました。

コンテストはまず予選が行われ、通過者10名のみが決勝の舞台に立てます。屋に行われた予選はなんとか通過することができ、決勝の舞台に!

3連覇中のチャンピオンや賞を取ってきたフィジーク選手たちとの決勝の舞台。結果は残念ながら9位と目標にしていた3位以内に入れませんでした。自分の中では調整を失敗しながら、ここまでやり切れたので納得しています。結果はどうでも良いとはいませんが、毎回過程を大事にしており、自分の中でやり切れたこと、気づきが多かったため、この大会に出場できて良かったと思います。

ボディメイクにゴールはありません。日々、自分にとって最高のカラダを作り上げていく。

今回、会員様も応援に来てくださり、嬉しかったです。本当にありがとうございました。



## 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いています。

11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、オリジナルグッズ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!

吉澤様から一言

「ジムに通いはじめて2年ちょっとになります。両親の介護のストレス発散できたらと考えての入会でした。3RDに来ると、若いパワーに触れてリフレッシュ出来るので、大正解でした!」



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/>



★お知らせ★

12月休館日のお知らせ

12月3日(日)、13日(水)、17日(日)は休館日とさせていただきます。

年末年始 営業時間変更のお知らせ

12月30日(土) 13時閉館  
12月31日(日) 休館日  
1月1日(月) 休館日  
1月2日(火) 休館日  
1月3日(水) 15時閉館

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

COLUMN この冬ダイエットを成功させる!

今回はダイエットをテーマに「インスリン」についてお話します。

インスリンとは、血中にある糖・脂肪酸・アミノ酸などの栄養素を体に貯め込む働きのあるホルモンのことです。

主には炭水化物の摂取による血糖値上昇によって分泌されます。食事により入ってきた糖は、インスリンの作用により細胞に取り込まれ、血糖値が下がります。

炭水化物の摂取を少なくすることで、ダイエットできる理由の一つは、インスリンの過剰分泌を抑えることが挙げられます。では、インスリンが過剰分泌により、なぜ体脂肪が増えるのでしょうか?

血液中の糖が急に増えると、高血糖が血管へ大きなダメージを与え動脈硬化が進んでしまうため、インスリンは体脂肪よりも燃えやすい血中の糖を優先してエネルギーにします。さらに、インスリンレベルの高い状態が続くと、エネルギーとして使われずに余った糖は脂肪細胞の中に取り込まれて蓄えられてしまいます。

よって、体脂肪が増加することに繋がります。

そこで、ダイエットが目的の方は「インスリンの分泌を調整」しましょう!

ここで、調整方法をいくつかご紹介します。

1. 一度に炭水化物(糖質)を摂りすぎない  
ご飯、ラーメン、餃子のセットなんてダメ・セツタイ!(笑)
2. GI値の低いものを選ぶ  
玄米、オートミール、干し芋、そばなど
3. 寝る前の炭水化物(糖質)は控える  
炭水化物を食べるなら活動前の朝、筋トレ後などダイエットを成功させるために、炭水化物と上手に付き合い、種類、摂るタイミングなど工夫し、インスリンをうまくコントロールしましょう!この秘訣を守るだけで体脂肪を減らし体重を落とすことができます。  
運動習慣があるとなお効果的です。  
さらに詳しく知りたい方、ボディメイクしたい方はパーソナルトレーニングをオススメしています。  
この冬お得なキャンペーン実施中です!



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。是非ご覧下さい!

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

12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 【小沢】	CLOSE	CLOSE
11:00	キックボクシング キッククラス☆ 【小沢】	3RD Fit 伸筋・アマトリ キッククラス☆ 【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☆ 【小沢】	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)	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】
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消費ミット 【石井】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】
13:00	キックボクシング キッククラス☆ 【小沢】	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☆ 【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 キッククラス☆ 【石井】	キックボクシング キッククラス 【高平】
14:00				CLOSE		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】
15:00						CLOSE	CLOSE
16:00						CLOSE	CLOSE
17:00	キッズキック アクティブ体操(全年)		キッズアスリート クラス(全年)	キッズダンス クラス(低学年)	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 1000円 【ヒロタカ】			3RD Fit アスリートクラス 1000円 【ヒロタカ】	
19:00	キックボクサー レディースクラス 【小沢】	スローヨガクラス 【乙崎】	キックボクシング キッククラス☆ 【声澤】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	3RD スキルアップクラス 【ヒロタカ】	キックボクサー レディースクラス 【小沢】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】
20:00	キックボクシング キッククラス☆ 【小沢】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	キックボクサー レディースクラス 【声澤】	フリーウェイト ボディメイククラス 【予約制・ヒロタカ】	サウンドキック レディースクラス 【栗原】	キックボクシング キッククラス☆ 【小沢】	3RD Fit ケトルベル 【ヒロタカ】
21:00				サウンドキック レディースクラス 【栗原】	キックボクシング キッククラス☆ 【小沢】	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☆ 【声澤】
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
22:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

表のマークの見方

☆ = 初級 (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10:00~15:00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。

クラス紹介

- 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(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)**  
ファンタジー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。
- キックボクサーサイズ 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!

Body Make Studio

営業時間 平日 11:00-22:30  
土日 10:00-17:00

0422-60-2286