

3RD Place 通信 Vol.38

〒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
ご覧下さい

★2/25~3/20まで★

大好評につき、2018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!(入会者全員)

特典3. オリジナルTシャツプレゼント!(枚数に限りがあります)

★今月の会員様紹介★

田中利美様

1.3RD Placeに通い始めたきっかけは?

仕事での日々のストレスが溜まっていたタイミングで、たまたま友人が通っていた3RD Placeを紹介された。更に同時期にTVでタレントがキックボクシングでミットをやっていたのを観て、キックボクシングに少し興味を持っていたことが奇跡的に相まり、キックボクシングを始めとした運動を始める意思へ繋がって入会に至りました。

2.通い始めてから体の変化はありましたか?

腕が以前に比べて筋肉質になったと思います。
→ケトルベル8キロが余裕だと思ようになりました。

3.健康面で日頃気をつけていることや習慣はありますか?

特にありません!むしろ、仕事の都合で生活リズムも不規則ですし、時間に関係なく、好きな時に好きな物を食べており、生活の質はよくないと思います。しかし、「3RD Placeに通うこと、続けること!(回数とかにこだわらず)」これが私にとって大事な習慣です。もうすぐで通い始めて3年になるので、「3RD Placeに通う→生活の中に適度に運動を取り入れる」これが紛れもなく私の生活習慣として確立されているウェルネスだと思えます。

4.最後に一言メッセージをお願いします

3RD Placeでいつも元気を貰っています。ジムに来て、「トレーニングをする」「会員の方に会えること(コミュニケーションをとらずとも)」「受け付けていつも変わらぬヒロタカさんの笑顔を貰うこと!(笑)」これが私の日々の活力、健康習慣です。これからも、こんな私と一緒にトレーニングをよろしくをお願いします。



★今月のキッズの絵★

絵:伊東芽亜里ちゃん(9才) 予我くん(6才)

絵を描くことで空間認識能力(くうか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!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★

芦澤竜誠(あしざわりゆうせい)

キックボクシングトレーナー

自分が8年間やってきて、いいと思った技術を教えていきたいと思えます!キックボクシングで楽しく汗をながしましょう!

資格・経歴

キックボクシング8年、
ジャパン・キックボクシングイノベーション フェザー級チャンピオン、
KHAOS第一回大会MVP、K-1&Krushで活躍中

特技:サッカー

趣味:お酒、スポーツ全般



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。2月のベストメンバーは上原亜久理様です!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!

上原様から一言

まだ、3ヶ月も経ってないのにベストメンバー賞になれてとっても嬉しいです!2月は絶対にサードプレイスが開いている日は全部行くぞという気持ちで頑張っていました!頑張れば必ず身体に変化が出るのがジムの好きなところなのでこれからも頑張ります!!



★お知らせ★

3月休館日のお知らせ

3月3日(土)、13日(火)、23日(金)は休館日とさせていただきます。

3月祝日営業時間変更のお知らせ

3月21日(祝) 15時閉館

スポーツ安全保険30年度切替のお知らせ

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30年度に切り替わります。(保険期間:平成30年4月1日~平成31年3月31日)費用につきましては、ご提出いただいた「預金口座振替依頼書」に基づき、ご指定の金融機関の預金口座から月会費と合わせまして3月27日(火)に引き落としをさせていただきます。※引き落としができなかった方、又、口座振替用紙の提出が未だの会員様は4月15日までに受付にてお支払いをお願い致します。

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

COLUMN 習慣化にかかる時間

こんにちは。マネージャーのヒロタカです。2018年もあっという間に2ヶ月経ちましたが、今年目標の進捗はいかがでしょう?

新しいことを習慣にするのはなかなか難しいですね。

目標や目的が定っていない、メリットが感じられない、変化が現れない、どの辺まで進んだかわからない場合に人は同一作業に飽きてきて続ける意志が途絶えてしまいます。

習慣化にかかる時間は21日や66日など色々言われていますが、行動習慣(読書、日記など)は1ヶ月、身体習慣(ダイエット、運動、早起き)は3ヶ月、思考習慣は6ヶ月ぐらいが目安です。

しかし、習慣というものは気づいたら習慣化になっていたもので、結果論であり、この日数を行えば習慣になるものでもありません。

ですので、日数はあまり気にしないで一つの目標にし、毎日を丁寧にこなしていけば、身体が行わないと気持ち悪い状態になります。それは習慣化できたサインですので、歯磨きのように「行わないと気持ち悪い」状態を目指して、日々継続してみてください。

最初は私も筋トレするのが、面倒くさい、苦しい時がありました。

しかし、体に変化が現れるようになると、それが楽しくてトレーニングが楽しみになりました。

楽しみを見つけると継続するのが楽になりますよ。

是非、参考してみてください。

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。是非ご覧ください!

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

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
9:00	平日は11:00よりOPEN				CLOSE	CLOSE	CLOSE
10:00				キックボクシング 300kcal消費キック 【松永】	CLOSE	ラントレ&キック 【石井】	アクティブヨガ 【乙崎】
11:00	キックボクシング キッククラス☆ 【氏原】	3RD Fit ゆるファントレイニング 【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 300kcal消費キック 【石井】	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		キック & 3RD Fit 【松永】		3RD Fit CORE BODY 【ヒロタカ】		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☆ 【高平】
13:00	キックボクシング キッククラス☆ 【氏原】	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		キッズ アクティブ体操 【ヒロタカ】	キックボクシング キッククラス☆ 【高平】
15:00				CLOSE		CLOSE	CLOSE
16:00					キッズキックボクシング (全年齢) 【石井】		
17:00	キッズキックボクシング &アクティブ 【ヒロタカ】		キッズアスリート クラス(全年齢) 【ヒロタカ】	キッズダンス クラス(低学年) 【今村】			
18:00			3RD Fit アスリートクラス (週1,1000円) 【予約制・ヒロタカ】			3RD Fit アスリートクラス (週1,1000円) 【予約制・ヒロタカ】	
19:00	キックボクシング レディースクラス 【小只】	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 Fit バルロープ・アット・テン 【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 キッククラス☆ 【ヒロタカ】
20:00	キックボクシング キッククラス☆ 【小只】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	キックボクシング レディースクラス 【声澤】	6名限定フリーウェイト ボディメイククラス 【予約制・ヒロタカ】	サバット フィットネスクラス 【窪田】	サウンドキック レディースクラス 【栗原】	キックボクシング キッククラス☆ 【小只】
21:00				3RD Fit CORE BODY 【小林】	キックボクシング キッククラス☆ 【声澤】	3RD Fit レディースクラス 【ヒロタカ】	
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
22:30							

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!
 - 中級マスタス☆☆~☆☆☆☆**
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。
 - ゆるファントレイニング(初級)**
ファン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。
 - キックボクシング 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シング!
 - ラントレ&キッククラス**
キックボクシングとファンショナ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