

# 3RD Place 通信 Vol.36

〒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!

## 新春お年玉キャンペーン!

詳しくは  
HPを  
ご覧下さい

★1/3~1/20まで★

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

大好評につき、2018年も

**特典2.** ボクシンググローブプレゼント!(入会者全員)

お得なキャンペーンを行います!

**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★

### 山口明莉様

1.3RD Placeに通い始めたきっかけは?

もともとパーソナルを他のジムで受けていましたが、仕事で4ヶ月くらい運動をしないうちにあれよあれよと体重が増えてしまって。

ちょうど誕生日を迎えてこのままの体型でいいのかと不安になったこと、当時付き合っていた彼をもっと振り向かせてたくて本気で通いました笑



2.通い始めてから体の変化はありましたか?

最初はクラスがとてつきづき感じましたが、それでもなんとか食らいついてちゃんとコンスタントに通ったこと、運動だけではなくて食事や睡眠時間にも気をつけるようになりました。そのうちジムに行けないと運動したくて堪らないようになってしまい、今では自然に生活の中に組み込んでいます。

ちょうど本気で通い始めてから半年後に健診があったのですが、その時点で体重は5kg減、ウエストに関しては9cmもマイナスになっていてかなり自分でもびっくりしました笑

去年履いていたパンツが全部ぶかぶかになってしまい、今買い替えていますけど嬉しい出費ですね!

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?

あえてパーソナルからクラス制のジムに変えましたが、他の会員さんも頑張っているので手抜きができません刺激になっています。

あとは毎回違ったメニューをトレーナーさんが考えてくれるので、自己流でするみたいはダレず、確実に身体に効くトレーニングができることと飽きなくて楽しいです(もちろん辛いですが笑)

あとは色々な職種や年代の会員さんが通っているので、自分の知らない分野の話が聞けたり、新しい交流が生まれたりすると皆さんがとてもアットホームなところも通いたくなる理由ですね!

4.最後に一言メッセージをお願いします

運動をしだす理由はなんであれ(私の理由はちょっと不純ですが笑)、1度習慣にしてしまえば今まで以上の自分に出会えます。今ではトレーニングの回数や食事の仕方で大体これくらいなら維持できるとか減量できるとか、自己コントロールもできるようになってきました。これから運動を始める方は、まずはサードプレイスに来ることを止めないで下さい笑

今一緒にトレーニングに励んでいる会員さんは、これからお互いによりよい身体を目指して頑張りましょう!

★今月のキッズの絵★

### 絵:中邑天くん(8才)

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★

### 小林 遼

毎週木曜日 3RD Fit  
(ファンクショナルトレーニング)クラス担当

ファンクショナルトレーニングは0からのスタートなので日々勉強し、小田トレーナーに追いつけ追い越せでやっていきたいと思っています!

その過程での気づきや学びは鮮度100%なので、皆様の指導に役立つアウトプットを沢山していきたいです。

フィットネスを通して人生が豊かになったと皆様に思ってもらえるような場を、ここ3RD placeで作って行きます!よろしくお祈りします。

経歴・野球歴9年

・トレーニング歴4年

・2017年12月に広告制作の仕事からフィットネス業界に転向!

・アウトドアフィットネスの環境を作るべくジムDIY中!

特技・DIY全般

・斬新なアイデア出し



## 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。

12月のベストメンバーは伊藤様です!

伊藤様は昨年に続き、なんと二度目の受賞!おめでとうございます!

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!



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 「悪い習慣」をやめる簡単な方法

今回は「悪い習慣」をやめる簡単な方法についてご紹介します。  
 「自分にとっての悪い習慣」はありますか？  
 「どうしても吸いたくなるタバコ」「やめられない甘い物」など気づいたらその行為をしていたり、ウズウズしていらしますよね。私も甘いものに目がないので、減量期以外はつい食べてしまいます(笑)この悪いとわかっている癖は、実はその人にとっては褒美のようなものなんです。つまり褒美を得るために、その学習プロセスをたどってしまうのが原因なんです。  
 例えば、おいしいそうな食べ物があったら、  
 脳が「カロリーだ！これで生存できる!」と喜び  
 →食べ物を食べ、味わい、そして「おいしい」と知る  
 →体が脳に信号を送り「今食べたものと見つけた場所を覚える」と指令を出す。  
 このコンテキストに基づいて人は記憶を植えつけ、  
**食べものを見る → 食べる → 満足する → 繰り返す (トリガー → 行動 → 報酬 → 繰り返し)**  
 このプロセスを繰り返すように学んでいきます。  
 これが、「悪い習慣スパイラルの仕組み」なんです。  
 しかし、あることをすることで自分の行動の迷いから覚めるようになります。  
 それは「**自分を客観的に観察すること**」

「今という瞬間に余計な考えを巡らせることなく、真剣に意識して注意を向ける」  
 それによりもっと自分をコントロールできるようになるそうです。  
 また、人はその行動に対して「いいことがある」と快楽を連想するから行動します。  
 逆に、「いやな結果になる」と痛みを連想する事は避けるように行動します。  
 つまり、その**悪い習慣をやめるべき理由を明確にすれば、短期間で習慣が変わりやすくなります。**  
 さらに、人間は単に習慣をやめるだけよりも、**その習慣に変わる新しい習慣を用意した方が、習慣は変わりやすくなる**そうです。  
**甘いものを食べてしまう**  
 →このままでは肥満、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中の危険がある  
**→運動習慣をつけてダイエットしよう**  
**→食事にも気をつけよう**  
 このように悪いサイクルから良いサイクルに変換できます。  
 運動習慣を始めただけで、食事にも気をつけるようになった。  
 お酒やタバコも吸わなくなったなどの声もたくさん届いています。  
 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★

## 1月休館日のお知らせ

1月13日(土)、23日(火)は休館日とさせていただきます。

詳しくはHPまたはスケジュール表をご覧くださいませ

## 1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【小只】	CLOSE	CLOSE
11:00	キックボクシングキッククラス☆【氏原】	3RD Fit 伸筋アット基礎【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☆【小只】	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】	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☆【氏原】		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】	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☆☆【高平】
14:00		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】	キックボクシングキッククラス☆【高平】
15:00				CLOSE		キックボクシングキッククラス☆【石井】	キックボクシングキッククラス☆【高平】
16:00						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】
17:00	キックボクシングキッククラス☆【小只】	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☆【小只】	キックボクシングキッククラス☆【小只】	キックボクシングキッククラス☆【小只】	キックボクシングキッククラス☆【小只】	キックボクシングキッククラス☆【小只】
18:00							
19:00	キックボクササイズレディースクラス【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 スキルアップクラス【ヒロタカ】	キックボクササイズレディースクラス【小只】	3RD Fit ケトルベル【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】	キックボクササイズレディースクラス【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☆【小只】	3RD Fit CORE BODY【小林】
21:00							
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** 営業時間 平日 11:00-22:30  
土日 10:00-17:00

**0422-60-2286**