

3RD Place 通信 Vol.42

〒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!

サマーボディキャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★6/25~7/20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+7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!(枚数に限りがございます)

★お知らせ★

武蔵野消防署より、4月1日のクラス中に急性心筋梗塞により、心肺停止になった方への救急処置、連携した救命活動が適切だったとのことで感謝状を授与して頂きました。

幸いにも元医師の会員様、看護師の会員様が現場に居合わせていたので、AEDを使用し迅速な救急処置をして下さり、他にも多くの会員様にお力をお貸しいただき、救命ができました。

会員皆様には本当に感謝しております。

何よりも会員様の命が助かり、先日無事に退院されたので良かったです。

ありがとうございます。



★今月のキッズの絵★

絵: 浅野寛くん (6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★

江口 香子

キックボクササイズ・ヨガインストラクター
火曜13時~サウンドキッククラス担当

出産を機に身体を壊し、それから体を動かす仕事につきました。身体を動かす喜び、楽しさを伝えたいと思います。一緒に楽しく汗を流しましょう!!よろしく願いいたします!!

資格・経歴

- インストラクター歴12年、セラピスト歴7年
- タイ政府教育省・保健省認可ITMマッサージスクール認定セラピスト
- ルーシーダットン普及連盟マスター修了(タイ式ヨガ)
- アシュタンガヨガTTC修了
- マールシャルアーツインストラクター
- キックボクササイズインストラクター

趣味

野球観戦、格闘技観戦、スポーツ全般観るのが趣味



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。6月のベストメンバーはH様、S様です! H様、S様おめでとうございます! これからもトレーニングを楽しく頑張ってくださいませ!

H様、S様から一言

H様「こんなに続くと思っていなかったですが、トレーナーさんはじめ皆さん良い方ばかりなので毎回とても楽しいです」
S様「気づいたら一年が経っていて、自分でもこんなに続けられると思っていませんでした。いいトレーナーさん達に出会えて良かったです」



C O L U M N

当ジム代表の著書「これならわかる<スッキリ図解>介護ビジネス 第3版」が出版されました!
 “わかりやすい”と大好評の「スッキリ図解」シリーズの本書は、最新の介護ビジネスについてわかりやすくまとめています。
 介護事業・サービスを取り巻く話や事業を始めた時、イザというときに知っておきたい話などお役に立つ情報が載っています。
 介護ビジネス全般について知りたい方、介護業界で働いていて将来的に起業に興味を持つ方、異業種から介護業界への参入を考えている方、事業を引き継ぐ方などにお勧め一冊です。



★お知らせ★ 7月休館日のお知らせ 7月3日(火)、8日(日)、13日(金)、23日(月)は休館日とさせていただきます。

※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](#)



7月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
10:00		モーニングキックボクササイズ【松永】	モーニングキックボクササイズ【松永】	モーニングキックボクササイズ【氏原】		ラントレ&キック【石井】	アクティブヨガ【乙嶋】
11:00	キックボクシングキッククラス☆【氏原】	3RD Fit Slow Training【予約制・ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【松永】	3RD Fit Slow Training【予約制・ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【氏原】	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 EVOLUTION【ヒロタカ】		3RD Fit CORE BODY【ヒロタカ】		3RD Fit EVOLUTION【ヒロタカ】	3RD Fit CORE BODY【ヒロタカ】
13:00	キックボクシングキッククラス☆【氏原】					3RD Fit LIMIT【ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【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☆【高平】
16:00						CLOSE	CLOSE
17:00	キッズキックボクシング&アクティブ(全学年)【ヒロタカ】	キッズアスリートクラス(全学年)【ヒロタカ】	キッズダンスクラス(低学年)【今村】		キッズキックボクシング(全学年)【石井】		
18:00							
19:00	キックボクササイズレディースクラス【小沢】	ベアリングヨガ瞑想クラス【乙嶋】	キックボクササイズレディースクラス【小沢】	3RD Fit LIMIT【ヒロタカ】	3RD Fit Natural Movement【ヒロタカ】	キックボクササイズレディースクラス【小沢】	3RD Fit EVOLUTION【小林】
20:00	キックボクシングキッククラス☆【小沢】	3RD Fit EVOLUTION【ヒロタカ】	キックボクシングキッククラス☆【小沢】	予約制6名限定3RD Fit Powerアーク【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 CORE BODY【小林】
21:00						キックボクシングキッククラス☆【高平】	3RD Fit Body shapeレディースクラス【ヒロタカ】
22:00	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 EVOLUTION**
 日常生活など人間の基本動作と全身の筋力を鍛えるレベルに合わせて指導するので、初心者~上級者まで。
- 3RD Fit LIMIT**
 ゲルベルを使用し、ランボと強度の高いエクササイズを行い、自分の限界に挑戦してパフォーマンスを高めるクラス。
- 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性の本格派クラス。
- 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。
- 3RD Fit Natural Movement**
 アニマルフローやファンクショナルトレーニングで人間の持つ体の能力を取り戻し、日常生活やスポーツのパフォーマンスを高めます。
- 3RD Fit Slow Training**
 ファンクショナルトレーニングの基本動作を覚えながら体幹を鍛え、全身バランスの良い身体を目指します。
- 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。
- ラントレ&キッククラス**
 キックボクササイズとファンクショナルトレーニングの融合により、高い脂肪燃焼効果が期待できます。
- 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!
- 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