

# 3RD Place 通信 Vol.40

〒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!

**夏までカウントダウンキャンペーン!**

詳しくは  
HPを  
ご覧下さい

★4/25～5/20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+5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★

永津 祐奈様

1.3RD Placeに通い始めたきっかけは?

たまに走ったりしていたのですが、なかなか続かないのでジムに行ってみようかなと。その頃キックボクシングが流行っていて職場の先輩に紹介してもらい、勢いで始めることにしました。

2.通い始めてから体の変化はありましたか?

腕が引き締まり、腹筋がつかえました。

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?

特にないです。何も気にせず食べたり飲んだりしていますが、そろそろやばいかなと思ったら体重を測って調節しています。1年くらい毎日腹筋ローラーをしています。

4.最後に一言メッセージをお願いします

通い始めた頃は思った以上に体が動かずショックでしたが、最近やっとそれなりに動けるようになった気がします。これまで続けているのも気さくなトレーナー、会員の皆様のおかげです。ありがとうございます。今後もきつくて楽しいトレーニングをお願いします。



★今月のキッズの絵★

絵: 畑仁美ちゃん (7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★

窪田 隆一 サバット トレーナー

日本ではまだまだあまり知られていないサバットですが、アジアとアメリカの一部を除く世界中で、老若男女が大勢取り組んでいる格闘スポーツです。ヨーロッパなどでは女性の競技人口も多く、優れたフィットネス・スポーツとして知られており、また「手足を用いたフェンシング」と呼ばれる緻密な攻防技術を駆使して、K-1や国際式ボクシングなどで活躍する一流選手も多数輩出しています。皆さまと一緒にサバットができることをとても楽しみにしています。

資格・経歴

- Challenge C.Raymond 2002
  - 1ere Championnat de monde assaut 2002 -65kg級 BEST8
  - Challenge C.Raymond 2003
  - 2e Championnat du monde assaut 2004-60kg級 第3位
  - Challenge C.Raymond 2005
  - Asian Pacific Savate Championship 第1位
  - 3e Championnat du monde assaut 2006 -60kg級 BEST16
  - Challenge Internationaux de Paris 2008 BEST8
  - Challenge Internationaux de Paris 2010 BEST4
  - 7e Championnat du monde assaut 2014 -56kg級 BEST8
- 趣味: フランスに関する全てのこと



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。4月のベストメンバーは垂様です! 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!

垂様から一言

トレーナーの皆さんにはいつも感謝しています。3RDPlaceに来て、トレーニングの楽しさに気づきました。ありがとうございます。さらに成長できるように頑張ります! 石井さん! これからもついて行きます! よろしくお願いします。



# COLUMN 自己管理は予防を優先する

こんにちは。マネージャーのヒロタカです。  
 日頃から自分のコンディションを維持するのは、車でいうと車体整備にあたります。いくら高級車やスポーツカーであっても、車体整備されていなければ走ることができません。  
 コンディションの土台になるのは、睡眠(休息)、運動、食事(栄養)の3要素と言われており、とてもシンプルです。  
 車(体)が故障してから修理(治療)すれば良いと考える人が多いですが、日頃の定期点検(予防)をしっかりした方が低コストで低負担です。  
 歯の治療なんかは特に費用がかかりますよね。  
 こまめに歯医者に行っておけば、また日頃からケアをしっかりしておけば、取り返しのつかないことにもなりません。  
 日頃から健康を意識して、食事管理や運動を行なっている人は予防がしっかりできている人だと思います。  
 がんは国の大きな問題にもなっていますが、昔の日本人には

そんなにガンの人はいなかったそうです。  
 ガンになること前提で保険に加入するのではなく、ガンにならないために食事や運動で予防をすることが大事だと私は思います。  
 運動を始めるのに遅いという言葉はありません。  
 いきなり週5日でジムに通う必要はありません。  
 週1日のジョギングやランニングから始めてもいいのです。ジムに週1日通う日を決めて通っても良いです。継続することが大事ですので、まずは2ヶ月続けることから始めましょう!

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★ 5月休館日のお知らせ 5月3日(木)、13日(日)、23日(水)は休館日とさせていただきます。

## 5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					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 ビギナーズ 【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☆ 【氏原】	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 キッククラス 【高平】	3RD Fit CORE BODY 【ヒロタカ】		
12:00		3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	キック&フアントレ 【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】	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】	6名限定フリーウエイト ボディメイククラス 【予約制ヒロタカ】	
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☆ 【高平】		
14:00							キッズ アクティブ体操 【ヒロタカ】			
15:00	CLOSE									
16:00										
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(全学年) 【ヒロタカ】		キッズダンス クラス(低学年) 【今村】				
18:00										
19:00	キックボクシング レディースクラス 【小只】	ベーシックヨガ 瞑想クラス 【乙崎】	キックボクシング レディースクラス 【小只】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	3RD Fit バトル・フアントレ 【ヒロタカ】	キックボクシング 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】	キックボクシング キッククラス☆ 【小只】	6名限定フリーウエイト 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】	3RD Fit CORE BODY 【小林】	キックボクシング 中級マクラス☆☆ 【高平】	3RD Fit レディースクラス 【ヒロタカ】
21:00										
22:00	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。

**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。

**ゆるフアントレ体操(初級)**  
 ファンク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。

**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クラス!

**ラントレ&キッククラス**  
 キックボクシングとファンクショナルトレーニングの融合により、高い燃焼効果期待できます。

**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**