

3RD Place 通信 Vol.39

〒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!

新生活応援キャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★3/25~4/20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+4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★

渡辺 武士様

1.3RD Placeに通い始めたきっかけは?

趣味で自転車競技をしており、体幹を鍛えたかったのだ。

2.通い始めてから体の変化はありましたか?

通う前よりも長いレースでも疲れにくくなり、タイムが上がりました。

また、普段はPCを使う仕事なのですが、肩こりや腰が痛くなるのが無くなりました。代わりにいつも筋肉痛ですが・・・。

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?

お酒を飲みすぎない、と飲む寸前までは気をつけています。笑

ただ、3RDPlaceに通うようになってから、明日もトレーニングあるから、と早めに帰るようになりました。

4.最後に一言メッセージをお願いします

3RDPlaceに通うようになって1年ちょっとですが、最初はこんなに長く続くとは思っていませんでした。ヒロカさんをはじめ、一緒にトレーニングをしているみなさんのおかげで楽しく続けられているので、これからもよろしくお願ひいたします!



★今月のキッズの絵★

絵:鎌田 夏くん (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!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★

乙崎インストラクター(毎週日曜10時~、月曜19時~)

yogaはストレッチとは違い、ポーズで体を動かしながら本来の心と身体のバランスを整えていき、頑張り屋さんには力の抜き方、ゆるめ方を学び、また逆に頑張るのが苦手な人は頑張れる精神力がついていき、日常生活でのストレスをなくしてHappyに過ごしていけるように導いてくれるプラクティスです。身体が固い人はyogaをやる事で更にパフォーマンスが上がり、またコアで楽に動けるようになって怪我をしない身体になります。

資格・経歴

- 全米yogaアライアンスRYT200
- アシュタンガヨガ指導者認定取得
- Restorative yoga指導者認定取得
- 終結yoga指導者認定取得
- 霊氣ヒーリングセラピスト取得
- タイ政府認定ルーシーダットン指導者、仏教瞑想指導者認定
- シニアヨガ指導者認定
- ローフードマイスター
- アクセスバースプラクティショナー、スモールスタックプラクティショナー
- インド哲学マントラ



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。3月のベストメンバーは渡辺様です!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!

渡辺様から一言

苦節3年。後から会員となられた方々に、次々と追い抜かれてきましたが、やっと念願だったベストメンバーに選ばれたことができました。これもひとえに小田先生をはじめ、一緒にトレーニングに励んだ会員の方々の支えがあったからだと、心の底から感謝しております。今後は、トレーニング中の休憩を減らすことを目標に頑張っていきたいと思ひます。



COLUMN リフレーミングをして捉え方を変える

こんにちは。マネージャーのヒロタカです。
感情には**反射と判断の2工程**があります。
感情の浮き沈みによる影響で、仕事やトレーニングが捗らなかった、手が止まった経験はありませんか？
嬉しい、楽しいといった反射は良いですが、怒りや悲しみといった感情は、そのまま引きずってしまうと後工程の判断にもマイナスの判断をする可能性が高くなります。
そこで、**リフレーミングをして「捉え方」を変えることで、成果の出しやすい方向に判断を変えていくことができます。**
起きた出来事の善し悪しを決めるのは私たちの頭なので、プラス、マイナスに捉えるのは、結局自分の意志次第なんです。
反射だけに振り回されてしまう人は、すぐに怒ったり、極端に落ち込みやすかったりします。
しかし、判断は変えられるので、起きた出来事を冷静に解釈し判断するようにすれば、感情の浮き沈みによる影響を受けなくなります。

感情をうまくコントロールしてボディメイクを成功させましょう！
マイナスの感情はトレーニングの質や効果を下げたり、暴飲暴食に繋がり、ボディメイクに悪影響を及ぼします。
しかし、「怒り」の感情は時に**大きなエネルギーを生み出す**ことに繋がるので、怒りの感情をうまく利用し、トレーニングにぶつけてみると良いかと思います。
私は怒りのエネルギーの放出現所は、トレーニングに向けるようにしています。そうすることで、いつも以上に集中し高重量でのトレーニングが行えたりします。
しかし、怒りのエネルギーは時に我を失うので、感情をコントロールして十分気をつけて行ないましょう！

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★

4月休館日のお知らせ

4月3日(火)、13日(金)、23日(月)は休館日とさせていただきます。

4月祝日営業時間変更のお知らせ

4月30日(祝) 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

4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				モーニング キックボクササイズ 【氏原】	CLOSE		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 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 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&フアントレ 【松永】	3RD Fit CORE BODY 【ヒロタカ】	3RD Fit ケトルベル 【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 中級マクラス☆ 【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 (全学年) 【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(全学年) 【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 【予約制・ヒロタカ】	
19:00	ベーシックヨガ 瞑想クラス 【乙崎】	3RD Fit レディースクラス 【ヒロタカ】	キックボクササイズ レディースクラス 【声澤】	3RD Fit ビギナーズ 【ヒロタカ】	3RD Fit バドミントン 【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 【ヒロタカ】
20:00		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☆ 【声澤(10・17日)】	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				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☆ 【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。

- 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
音楽に合わせてバッチリ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 営業時間 平日 11:00-22:30
土日 10:00-17:00

0422-60-2286