

3RD Place 通信 Vol.41

〒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!

夏ダイエット応援キャンペーン!

詳しくは
HPを
ご覧下さい

★5/25～6/20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+6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)

★イベントのお知らせ★



3RD Placeでは、6月2日(土)、16日(土)午前9時～「アウトサイドワークアウト」を開催します!自然の中で一緒にワークアウトしませんか?陽の光を浴びながら、運動で疲れやストレスを発散することで、リフレッシュして次の週を迎えることができますよ!たくさんのご参加お待ちしております!

日時:6月2日(土)・16日(土)9～10時 アウトドアワークアウト

集合時間:9時集合

開催場所:井の頭恩賜公園 西園競技場

参加費:会員様 無料、一般 ¥500円

井の頭恩賜公園HP▽

<https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/map044.html>

※雨天の場合、中止となります。前日に3RD Placeブログ、facebookで告知します

お申込みはこちら▽

3RD Place (担当:小田)

〒180-0006 東京都武蔵野市中町1-5-8-B1

TEL:0422-60-2286 E-mail:info@bodymakestudio.com

★お知らせ★

美容のお仕事をされている会員の湯本様から3RD Placeオリジナルヘアワックスをプレゼントしていただきました!湯本様、ありがとうございます!

男女更衣室に置いてありますので、是非ご利用ください。



湯本様から一言

「3RDでボディメイクした後は、ヘアメイクでツヤ髪スタイリングしてください!」

★トレーナー紹介★

栗原 ルミ

毎週水曜20時15分～
サウンドキッククラス

ムエタイやサバットの技を取り入れた新しいサウンドキックで楽しく汗を流しましょう!皆様のご参加お待ちしております!



資格・経歴

- 2008年 J-NET アマチュア-50kg全国大会優勝
 - 2009年 J-NET アマチュア-50kg全国大会準優勝
 - 2009年NJKF(ニュージャパンキック)プロライセンス取得
 - 2010年サバット世界選手権大会銀メダル
 - 2012年サバット世界選手権大会銅メダル
 - 2015年LPNJ(ルンビニーオブジャパン)ライセンス取得
- *犬、花、格闘技観戦

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。5月のベストメンバーは阿部様です!

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!



阿部様から一言 ありがとうございます。ストイックに自分を追い込んでくれる会員さん達、丁寧に楽しく教えてください。トレーナーさん達に毎回元気をもらって、健康的な日々が送れます(笑)特にヒロタカさんのパーソナルトレーニングでは食の意識が変わりました。目標達成に向けて更に頑張りたいと思います!



C O L U M N 運動習慣は OODAループ(ウーダループ)

こんにちは。マネージャーのヒロタカです。
 「運動習慣が身につくまでが難しい」と思っている人が多いと思います。
 計画を立てても、目的が達成されなければ意味がありません。
 計画を立てることが目的ではなく、夢を実現し成功することが目的ですよね。そこで、運動習慣ができていない方、これから運動を始めたい方には、OODAループ(ウーダループ)をご紹介します。
 OODAループとは、
Observe = みる(観察)
Orient = わかる(理解)
Decide = きめる(決定)
Act = うごく(実行)
 これをトレーニングに当てはめると、
Observeでは、1週間にトレーニングがどれくらいできるかなどを客観的に観察します。また一人のトレーニングが継続できるのか、仲間と行った方が続けられるかなども自分に問いかける

と良いです。
Orientでは、自分がなぜトレーニングをしたいのか、ダイエットしたいから?自信を持ちたいから?健康になりたいから?自分のモチベーションになるものなど、自分自身の理解を深めます。
Decideでは、一週間でどのくらいトレーニングをするのか、1ヶ月、3ヶ月、半年、一年後の自分の目標設定、どのような格好でトレーニングするのかなど決定します。
Actでは、あとは自分で決めたことを実行していただくだけです。
 とにかく楽しんでトレーニングをし、習慣にしましょう!
 仕事も家庭も今よりも充実したものにするために、「OODAループ」を利用して、まずはトレーニング習慣の最初の一步を踏み出してみましょう。
 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★ **6月休館日のお知らせ** 6月3日(日)、13日(水)、23日(土)は休館日とさせていただきます。

6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	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
10:00	CLOSE	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】	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 ゆるファンタム体操【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☆【松永】	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3RD Fit ビギナーズ【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】		3RD Fit CORE BODY【ヒロタカ】		3RD Fit ケトルベル【ヒロタカ】	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】
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】		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☆【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(全学年)【石井】		
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】				
18:00					3RD Fit アスリートクラス(高1000円)【予約制・ヒロタカ】		
19:00	キックボクシングササイズレディースクラス【小只】	ベーシックヨガ瞑想クラス【乙崎】	キックボクシングササイズレディースクラス【小只】	3RD Fit ビギナーズ【ヒロタカ】	3RD Fit ボトル・フットボール【ヒロタカ】	キックボクシング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】	キックボクシングキッククラス☆【小只】	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					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☆【小只】
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。

- 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。
- ゆるファンタム体操(初級)** ファンタム体操の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。
- 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ム体操の融合により、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