Body make studio 3RD Place　2019年1月スケジュール

☆＝初級(基本クラス)　　☆☆＝中級・上級(本格的、技術向上クラス)

※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。

※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

TIME	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	TIME
9:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	9:00
	OPEN 9:00	OPEN 9:00	OPEN 9:00	OPEN 9:00				
10:00	モーニング キックボクササイズ 9:15～10:15 松永	モーニング キックボクササイズ 9:15～10:15 松永	モーニング キックボクササイズ 9:15～10:15 松永	モーニング キックボクササイズ 9:15～10:15 松永	OPEN 11:00	OPEN 10:00	OPEN 10:00	10:00
						ラントレ & キック 10:30～11:15 石井	アクティブヨガ 10:00～11:00 乙崎	
11:00	キックボクシング キッククラス☆ 11:00～12:00 松永 / 3RD Fit Slow Training【予約制】 11:00～11:40 ヒロタカ	キックボクシング キッククラス☆ 11:00～12:00 松永	キックボクシング キッククラス☆ 11:00～12:00 松永 / 3RD Fit Slow Training【予約制】 11:00～11:40 ヒロタカ	キックボクシング キッククラス☆ 11:00～12:00 松永	キックボクシング 300kcal消費キック 11:00～12:00 石井	キックボクシング 300kcal消費ミット 11:30～12:30 石井 / 3RD Fit EVOLUTION 11:30～12:30 ヒロタカ	キックボクシング キッククラス 11:15～12:15 高平 / 3RD Fit CORE BODY 11:15～12:15 ヒロタカ	11:00
12:00	3RD Fit EVOLUTION 12:00～13:00 ヒロタカ		3RD Fit CORE BODY 12:00～13:00 ヒロタカ	CLOSE 12:30	3RD Fit LIMIT 12:00～13:00 ヒロタカ		キックボクシング 中級マスクラス☆☆ 12:30～13:30 高平 / 【予約制6名限定】 3RD Fit POWER フリーウエイト 12:30～13:30 ヒロタカ	12:00
13:00		サウンドキック& ヨガ・ピラティス 13:00～14:15 江口		CLOSE	キックボクシング キッククラス☆ 13:00～14:15 石井	キックボクシング キッククラス☆ 12:45～13:45 石井	キックボクシング キッククラス☆ 13:45～14:45 高平	13:00
14:00						キッズ アクティブ体操 14:00～15:00 ヒロタカ		14:00
15:00						CLOSE 15:30	CLOSE 15:30	15:00
16:00					キッズ キックボクシング (全学年) 16:30～17:30 石井	CLOSE	CLOSE	16:00
17:00	キッズ キックボクシング (全学年) 17:00～18:00 21・28日 名高	キッズ アスリートクラス (全学年) 17:00～18:00 ヒロタカ	キッズ ダンスクラス (低学年) 17:00～18:00 今村					17:00
18:00				OPEN 18:00				18:00
19:00	キックボクササイズ レディースクラス 19:00～20:00 石井 / ベーシックヨガ (14日休講) 19:00～20:00 乙崎	キックボクササイズ レディースクラス 19:00～20:00 15・29日ヒロタカ / 3RD Fit LIMIT 19:00～20:00 ヒロタカ 15・29日小林	3RD Fit Natural Movement 19:00～19:45 ヒロタカ	キックボクササイズ レディースクラス 19:00～20:00 高平 / 3RD Fit EVOLUTION 19:00～20:00 小林	キックボクシング キッククラス☆ 19:00～20:00 / 3RD Fit LIMIT 19:00～20:00 ヒロタカ			19:00
20:00	キックボクシング キッククラス☆ 20:15～21:15 石井 / 3RD Fit EVOLUTION 20:15～21:15 ヒロタカ	キックボクシング キッククラス☆ 20:15～21:15 15・29日ヒロタカ / 【予約制6名限定】 3RD Fit Power フリーウエイト 20:15～21:15 ヒロタカ 15・29日小林	サバット フィットネスクラス 19:30～21:00 窪田 / サウンドキック レディースクラス 20:15～21:15 栗原	キックボクシング キッククラス☆ 20:15～21:15 高平 / 3RD Fit CORE BODY 20:15～21:15 小林	キックボクシング 中級マス☆☆ 20:15～21:15 / 3RD Fit Body shape レディースクラス 20:15～21:15 ヒロタカ			20:00
21:00								21:00
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00			22:00

クラス紹介

3RD Fit EVOLUTION
→心と体の進化を目指すクラス
日常動作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しているので、初心者～上級者まで一緒に行うことができます。

3RD Fit CORE BODY
→引き締まったお腹を目指すクラス
体幹を中心に全身をしっかり鍛えていきます。脂肪燃焼や引き締め効果抜群のクラスです。

3RD Fit LIMIT
→自分の限界に挑戦するクラス
ケトルベルを使用し、テンポと強度の高いエクササイズを行い、自分の限界に挑戦しパフォーマンスを高めるクラス。通常のトレーニングに飽きた方にオススメです

3RD Fit Natural Movement
→ナチュラルボディトレーニング
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。

キックボクシングキッククラス
→初心者はここからスタート！
キックボクシングの基礎を学び、誰でも楽しくできて、シェイプアップしながらストレス発散！

3RD Fit Slow Training
→運動が苦手な方やシニア向けのクラス
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

中級マスクラス☆☆～☆☆☆
→中・上級者向けのマスクラス
対人メインの本格派クラス
レベルアップしたい方にオススメです

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！
ストレス解消にもなるため、女性に大人気のクラスです

アクティブヨガ
→動きがメインのヨガクラス
心を落ち着かせながらじんわりと汗をかいてデトックス。
たまにはゆっくりと自分と向き合う時間も大切です

サバットクラス(室内用シューズ必要)
→手足を用いたフェイシングと呼ばれるスポーツ
全身を使って行い、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です