

# Body make studio 3RD Place 2019年2月スケジュール

☆ = 初級クラス (基本) ☆☆☆ = 上級クラス(本格的、ハードクラス)  
☆☆ = 中級クラス (技術向上)

※祝日の営業時間は15:30までです。  
※突然の休講・代行については、ブログ・facebookにてアップしますので、そちらをご覧ください。

TIME	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	TIME
9:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	9:00
10:00	OPEN 9:00 モーニング☆ キックボクササイズ (4日・11日) 9:15~10:15 松永	OPEN 9:00 モーニング☆ キックボクササイズ 9:15~10:15 松永	OPEN 9:00 モーニング☆ キックボクササイズ 9:15~10:15 松永	OPEN 9:00 モーニング☆ キックボクササイズ 9:15~10:15 松永		OPEN 10:15 ラントレキック☆☆☆ 10:30~11:15 石井	OPEN 09:45 アクティブヨガ☆ 10:00~11:00 乙崎	10:00
11:00	キックボクシング キッククラス☆ (4日・11日) 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		OPEN 10:45 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消費キック☆☆ 11:30~12:30 石井	キックボクシング キッククラス☆ 11:15~12:15 高平
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 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☆ 12:30~13:30 高平	12:00
13:00		サウンドキック& ヨガ・ピラティス☆ 13:00~14:15 江口			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☆ 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			15:00
16:00								16:00
17:00	キッズ (全学年) キック&アクティブ 体操 17:00~18:00 ヒロタカ		キッズ (低学年) ダンスクラス (20日休講) 17:00~18:00 今村		キッズ キックボクシング (全学年) 16:30~17:30 石井			17:00
18:00					OPEN 18:30			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	3RD Fit EVOLUTION ☆☆☆ 19:00~20:00 ヒロタカ	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 小島	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	キックボクシング キッククラス☆ 20:15~21:15 小島	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 中級クラス☆☆☆☆ 20:15~21:15 小島	3RD Fit Body shape レディースクラス☆ 20:15~21:15 ヒロタカ	20:00
21:00		ベシックヨガ ☆ 20:15~21:15 乙崎	キックボクシング キッククラス☆☆ 20:15~21:15 小島					21:00
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	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	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ため、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る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。
- 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
- キックボクシングキッククラス**  
→初心者はこちらからスタート!  
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!
- 中級クラス☆☆☆☆**  
→中・上級者向けのマクラス  
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
- 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