

Body make studio 3RD Place 2019年3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 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	OPEN 10:45 キックボクシング キッククラス☆ 11:00~12:00 石井	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	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	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 キッククラス☆ 12:45~13:45 石井	キックボクシング 中級マスカラス☆☆☆ 12:30~13:30 高平	キックボクシング キッククラス☆ 12:30~13:30 ヒロタカ	12:00	
13:00	キックボクシング キッククラス☆ 13:00~14:15	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	キックボクシング キッククラス☆ 13:45~14:45 高平	13:00	
14:00				CLOSE		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				CLOSE					16:00	
17:00	キッズ (全学年) キックボクシング 17:00~18:00 吉成	キッズ (全学年) アスリートクラス 17:00~18:00 ヒロタカ	キッズ (低学年) ダンスクラス 17:00~18:00 今村		キッズ (全学年) キックボクシング 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	キックボクササイズ レディースクラス☆ 19:00~20:00 小島	3RD Fit LIMIT ☆☆☆☆ 19:00~20:00 ヒロタカ	3RD Fit ☆ Natural Movement 19:00~19:45 ヒロタカ	キックボクシング 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	キックボクシング キッククラス☆☆ 20:15~21:15 小島	キックボクシング キッククラス☆☆☆☆ 20:15~21:15 高平	キックボクシング キッククラス☆☆☆☆ 20:15~21:15 高平	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 中級マスカラス☆☆☆ 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	サウンドキック レディースクラス☆ 20:15~21:15 栗原						21:00
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 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
- 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
- 3RD Fit Body shape
レディースクラス☆**
→中・上級者向けのマスカラス
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
- 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
- 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