

# Body make studio 3RD Place 2019年4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	[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	キックボクシング キッククラス☆ 13:00~14:15 石井	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				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 (全学年) アスリートクラス 17:00~18:00 ヒロタカ		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 ☆ 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	[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						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		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

**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