

# Body make studio 3RD Place 2019年9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	OPEN 9:00	OPEN 9:00		OPEN 9:00	OPEN 10:15	OPEN 09:45	10:00	
11:00	OPEN 10:45	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	フルボディー ワークアウト☆☆☆ 10:30~11:15 石井	アクティブヨガ☆ 10:00~11:00 乙崎	キックボクシング キッククラス☆ 11:15~12:15	3RD Fit CORE BODY☆☆☆ 11:15~12:15 ヒロタカ	11:00	
12:00	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	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	キックボクシング キッククラス☆☆☆ 12:30~13:30	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 石井	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☆☆ 13:45~14:45	【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	13:00	
14:00	サウンドキック& ヨガ・ピラティス☆ 13:00~14:15 江口	サウンドキック& ヨガ・ピラティス☆ 13:00~14:15 江口	サウンドキック& ヨガ・ピラティス☆ 13:00~14:15 江口	サウンドキック& ヨガ・ピラティス☆ 13:00~14:15 江口	サウンドキック& ヨガ・ピラティス☆ 13:00~14:15 江口	サウンドキック& ヨガ・ピラティス☆ 13:00~14:15 江口	サウンドキック& ヨガ・ピラティス☆ 13:00~14:15 江口	サウンドキック& ヨガ・ピラティス☆ 13:00~14:15 江口	14:00	
15:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	15:00		
16:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	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) 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) 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) アスリートクラス 17:00~18:00 ヒロタカ	17:00	
18:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	18:00		
19:00	レディース☆ キックボクササイズ ヒップアップクラス 19:00~20:00 石井	3RD Fit EVOLUTION ☆☆☆ 19:00~20:00 ヒロタカ	レディース☆ キックボクササイズ スリムシェイプクラス 19:00~20:00 小島	3RD Fit LIMIT ☆☆☆ 19:00~20:00 ヒロタカ	Bodyweight Workout 19:00~19:45 KATSUO	レディース☆ キックボクササイズ スリムシェイプクラス 19:00~20:00 小林	3RD Fit CORE BODY☆☆☆ 20:15~21:15 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	ベーシックヨガ ☆ 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	【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	フィットネスクラス 19:30~21:00 窪田	キックボクシング キッククラス☆☆☆ 20:15~21:15 小島	3RD Fit Mindfulness 19:00~20:00 小林	キックボクシング 3RD Fit レディース Body makeクラス 20:15~21:15 ヒロタカ	20:00	
21:00	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 石井	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 石井	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 石井	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 石井	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ス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