

# 3RD Place Body make studio 2020年3月後半スケジュール

TIME	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	TIME		
9:00	CLOSE OPEN 9:00	CLOSE OPEN 9:00	CLOSE OPEN 9:00	CLOSE	CLOSE OPEN 9:00	CLOSE	CLOSE	9:00		
10:00	3RD Fit Morning Boot camp 09:30~10:15 ヒロタカ	モーニング☆ キックボクササイズ 9:15~10:15 柳谷	モーニング☆ キックボクササイズ 9:15~10:15 石井		3RD Fit Morning Boot camp 09:30~10:15 ヒロタカ	OPEN 10:15	OPEN 09:45 アクティブヨガ☆ 10:00~11:00 1・8・15・22日休講 乙崎		10:00	
11:00	キックボクシング キッククラス☆~☆☆ 11:00~12:00 石井	3RD Fit Slow Training ☆ 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 石井		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 フルボディワークアウト ☆☆☆ 11:45~12:30 石井	キックボクシング ミットクラス☆☆ 10:30~11:30 石井	キックボクシング キッククラス☆ 11:15~12:15 柳谷	3RD Fit CORE BODY ☆~☆☆ 11:15~12:15 ヒロタカ	11:00
12:00			3RD Fit CORE BODY ☆~☆☆ 12:00~13:00 ヒロタカ		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 柳谷	キックボクシング 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☆~☆☆ 13:00~14:00 石井	サウンドキック& ヨガ・ピラティス☆ 13:00~14:00 江口			キックボクシング キッククラス☆~☆☆ 13:00~14:00 石井	キッズ(全学年) ダンス 14:00~15:00 今村	キックボクシング キッククラス☆ 13:45~14:45 柳谷			13:00
14:00	14時~16時30分 CLOSE (パーソナル対応可)	14時~16時30分 CLOSE (パーソナル対応可)	14時~16時30分 CLOSE (パーソナル対応可)		14時~16時 CLOSE (パーソナル対応可)	キッズ(全学年) キックボクシング 16:30~17:30 石井				14:00
15:00										15:00
16:00										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) ボールクラス 17:00~18:00 ヒロタカ							17:00
18:00					OPEN 18:30					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 CORE BODY ☆~☆☆ 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	3RD Fit CORE BODY ☆~☆☆ 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 EVOLUTION ☆~☆☆ 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 小島	3RD Fit フリーウエイト ☆☆☆☆ 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 柳谷	3RD Fit LIMIT ☆☆☆ 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 レディース Body makeクラス 20:15~21:15 ヒロタカ	20:00	
21:00		3RD Fit Animal Movement 21:30~22:15 ヒロタカ	3RD Fit Mindfulness 21:30~22:15 ヒロタカ	3RD Fit Breathing Fitness 21:30~22:15 ヒロタカ					21:00	
22:00	CLOSE 22:30	CLOSE 22:30	CLOSE 22:30	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00				22:00	
23:00									23:00	

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

<p><b>3RD Fit EVOLUTION</b> 一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~上級者まで一緒に学ぶことができます。</p> <p><b>3RD Fit LIMIT</b> 自分の限界に挑戦するクラス ゲルベルを使用し、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</p> <p><b>キックボクシングキッククラス</b> →初心者からスタート! 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!</p> <p><b>中級クラス☆☆☆☆</b> →中・上級者向けのクラス 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</p> <p><b>腕術クラス</b> →機能性と魅せる腕術両方からアプローチ 様々な腕術を行い、腕筋をしっかりと鍛えていきます 皆さんが知らない腕術トレーニングを丁寧にかつ分かりやすく指導しています。</p> <p><b>アクティブヨガ</b> →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</p>	<p><b>3RD Fit CORE BODY</b> →引き締まったお顔をを目指すクラス 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。</p> <p><b>3RD Fit Mindfulness</b> →3RD Fitトレーニングを行いながら、今この瞬間に意識を集中させ、とらわれずに前向きに戦う。 瞑想や集中力の向上などが期待できる</p> <p><b>3RD Fit Slow Training</b> →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</p> <p><b>キックボクササイズ レディースクラス</b> →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</p> <p><b>サウンドキッククラス</b> →音楽に合わせてキックボクササイズを行うクラス。女性に人気のクラスで楽しく汗を流すことができます</p> <p><b>サバットクラス(室内用シューズ必要)</b> →手足を用いたフライ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腹身術、ダイエット・シェイプアップにも効果的です</p>
--	--

※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にてアップしていますので、そちらをご覧ください。