

3RD Place Body make studio 2020年11月スケジュール

TIME	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	TIME
9:00	CLOSE OPEN 9:15	CLOSE OPEN 9:15	CLOSE OPEN 9:15	CLOSE OPEN 9:15	CLOSE OPEN 9:15	CLOSE	CLOSE	9:00
10:00	モーニング☆ キックボクササイズ 9:30~10:15 石井	モーニング☆ キックボクササイズ 9:30~10:15 石井	3RD Fit Slow Training オンライン配信 09:30~10:15 ヒロタカ	モーニング☆ キックボクササイズ 9:30~10:15 石井	モーニング☆ キックボクササイズ 9:30~10:15 石井	3RD Fit Slow Training オンライン配信 09:30~10:15 ヒロタカ	OPEN 10:15 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☆~☆☆ 11:00~12:00 石井		KARATE エクササイズ 11:00~12:00 川嶋	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 ☆☆☆ 10:30~11:15 石井	3RD Fit Morning Boot camp オンライン配信 10:30~11:15 ヒロタカ	11:00
12:00		3RD Fit CORE BODY☆~☆☆ 12:00~12:45 ヒロタカ		3RD Fit CORE BODY☆~☆☆ 12:00~12:45 ヒロタカ		キックボクシング ミットクラス☆☆ 11:30~12:30 石井	3RD Fit EVOLUTION ☆~☆☆ 11:15~12:00 ヒロタカ	12:00
13:00						キックボクシング キッククラス☆~☆☆ 12:45~13:45 石井		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)	13時~18時00分	14時~16時30分 CLOSE (パーソナル対応可)			14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00	キックボクシング テクニククラス 17:00~18:00 吉成							17:00
18:00								18:00
19:00	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 柳谷	3RD Fit CORE BODY☆~☆☆ 19:00~19:45 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 CORE BODY☆~☆☆ 19:00~19:45 ヒロタカ	3RD Fit CORE BODY☆~☆☆ 18:30~19:15 小林	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 EVOLUTION ☆~☆☆ 19:00~19:45 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 柳谷	3RD Fit BASIC ☆~☆☆ 20:15~21:00 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 EVOLUTION ☆~☆☆ 20:15~21:00 ヒロタカ	サバット フィットネスクラス 20:00~21:00 窪田	キックボクシング キッククラス☆ 20:30~21:30 柳谷	3RD Fit BASIC ☆~☆☆ 20:00~20:45 小林	20:00
21:00								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

☆ = 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)

3RD Fit EVOLUTION
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~上級者まで一緒に行うことができます。

3RD Fit CORE BODY
一引き締まったお顔を目指すクラス
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。

3RD Fit LIMIT
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

3RD Fit Slow Training
一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
一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!

キックボクシング レディースクラス
一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、女性に人気のクラスです

中級マスカラス☆☆☆☆
一中・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

腕筋クラス
一機能性と魅せる腕筋両方からアプローチ
様々な腕筋を行い、腕筋をしっかりと鍛えていきます
皆さんが知らない腕筋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。

サウンドキッククラス
一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

アクティブヨガ
一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くてデトックス。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)
一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腕筋、ダイエット・シェイプアップにも効果的です

※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。