

3RD Place Body make studio 2021年4月スケジュール

TIME	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	TIME	
9:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	9:00	
	OPEN 9:15	OPEN 9:15	OPEN 9:15	OPEN 9:15	OPEN 9:15				
10:00	モーニング☆ キックボクササイズ 9:30~10:15 石井	3RD Fit Morning Boot camp 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		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	3RD Fit Slow Training オンライン配信 09:30~10:15 ヒロタカ	OPEN 10:15	10:00
								アクティブヨガ 10:00~11:00 乙崎	
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 川崎	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 フルボディアワークアウト ☆☆☆ 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	キックボクシング キックフィットネス☆ 11:00~11:45 ヒロタカ	11:00
		3RD Fit EVOLUTION ☆~☆☆ 11:30~12:15 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 ☆~☆☆ 11:30~12:15 ヒロタカ	キックボクシング キックフィットネス☆ 11:00~12:00 中川	3RD Fit EVOLUTION ☆~☆☆ 11:00~11:45 ヒロタカ
12:00						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☆~☆☆ 12:00~12:45 中川	3RD Fit CORE BODY ☆~☆☆ 12:00~12:45 ヒロタカ
13:00									
14:00									
15:00	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)				
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								
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 ☆~☆☆ 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		
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	キックボクシング キッククラス☆ 20:15~21:15 小島	3RD Fit レディース Body makeクラス 20:15~21:00 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		

☆ = 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ので、初心者~上級者まで一緒に行うことができます。

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

キックボクシングキッククラス
一切初級者からスタート!
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!
中級マクラス ☆☆☆☆☆

3RD Fit CORE BODY
一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効果抜群のクラスです。

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

キックボクササイズ 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、女性に大人気のクラスです

KARATEエクササイズ
一空手を活かしたフィットネスプログラムクラス
美しい姿勢・所作を作ることができ、気になる部位を引き締めます
初心者の方、運動が苦手な方でも安心して参加できます

腸活クラス
一機能性と魅せる腸活両方からアプローチします
様々な腸活を行い、腸活全部をしっかりと覚えていきます
皆さんが知らない腸活トレーニングを丁寧に分かりやすく指導していきます。

アクティブヨガ
一動きがインのヨガクラス
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

サバットクラス(室内用シューズ必要)
一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、キックの技術向上と腹筋、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。