



threeB Premium Workout



お客様同士の交流の場を、もっともっとつくりたいと思い企画された『threeB Premium Workout』。記念すべき第1回目が、4月28日(日)中目黒にあるMAJOR RENTAL STUDIOにて、祝勝会を兼ねて開催されました。

スペシャルゲストには、K-1 WORLD GPスーパーフェザー級王者の『武尊(たける)選手』!! グループレッスンのメインインストラクターは、ワタシ片岡が担当させて頂きました(*ω*)

内容は『HIIT FIT YOGA』でダンベルやゴムバンドを使用したレッスンです。HIIT(高強度インターバルトレーニング)も取り入れて行う為、結構ハードです*

武尊選手が皆の周りを巡回し、追い込んでくれます♪もちろんthreeB STAFFも全員で参加者をサポート!!!

たくさん汗を出し、皆楽しそう&辛そうで良かったです(笑) レッスン終了後には、コンテスト受賞者に特大写真パネルのプレゼントが(*ω*) 詳しいレッスン内容や動画は<https://www.hirody.com/>(チームヒロディで検索)から見れます(・v・)/是非チェックしてみてくださいね♪



Show us your BENTO

☆ 突撃!! 隣の昼ごはん ☆

減量したり、コンテストに参加する人達のごはんってどんなものを食べてるか凄く気になりますよね(・_・)? 今回はthreeB STAFFの二人の昼ごはんをご紹介します



狼渡です☆ 減量中のごはんはZATSUで毎日同じです(笑) 一切 映え ませ せん(・v・) 野菜、卵、お肉を、味付けなしで2か月間この↓↓↓↓メニューです(・v・) 周りからはエサっていわれます(笑)

野菜はブロッコリーとキュウリがメイン。卵はゆで卵が手軽なので、いつも一気に30個(7~10日分くらい)作り置きます!(笑) お肉は鶏胸肉が多いですが、大会が近づくと調子によっては馬肉や牛肉にすることも(*ω*)赤身のお肉はカルニチンが豊富で脂肪燃焼効果もあり、パワーが出るので朝から300~500gがたっぷり食べる日もあります! 味に関しては、どうしても欲しいときだけノンソルトシーズニングを使います。少しの塩分でもむくんでしまったり、その日のスタイルが変わるので見極める為に「ノンソルト」です! 元々薄味好きなので私にとっては苦ではないです(慣れて怖いです...)

トレーナーの久保田です。僕の減量期の『昼食』を紹介します!

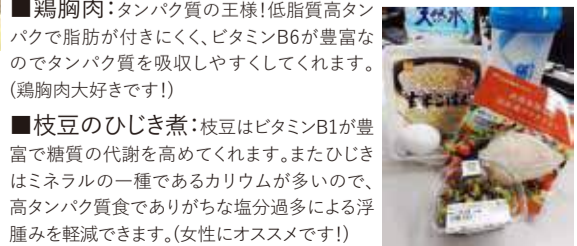
■玄米: 白米と比べても食物繊維がとても豊富で、食後血糖値上昇が緩やかに行われるのでインスリン分泌を最小限に抑える事が可能です。(太りにくい糖質です!)

■生卵: 卵は王道ですね。ビタミンC以外の全ての栄養が含まれた完全食品とも呼ばれているので、毎食取り入れるようにしています。(単純に僕が玄米のぱさぱさ感が苦手なので、卵かけご飯にしてしっとり系にしています笑)

■鶏胸肉: タンパク質の王様! 低脂質高タンパクで脂肪が付きにくく、ビタミンB6が豊富なのでタンパク質を吸収しやすくしてくれます。(鶏胸肉大好きです!)

■枝豆のひじき煮: 枝豆はビタミンB1が豊富で糖質の代謝を高めてくれます。またひじきはミネラルの一種であるカリウムが多いので、高タンパク質食でありながら塩分過多による浮腫みを軽減できます。(女性にオススメです!)

- 推奨カロリー-540kcal
- タンパク質40g
- ・玄米160g
- ・生卵×1
- ・鶏胸肉110g
- ・枝豆のひじき煮



To-Go MENU recommended



今回は、減量中の方におススメのテイクアウト専門のサラダ屋さんをご紹介します

threeBから徒歩3分で着いちゃうので、追い込んでくたくたになっても行けそうです(笑)

今回、ワタシ片岡が注文したのが『CHICKEN CLUB』のレギュラーサイズ★ポリミーナサラダにパンも付いて、お値段なんと...640円!! ウレシイ(*ω*)トッピング・ドレッシングの種類も多く、自分好みのサラダに出来ちゃいます。チキンがちょっと少なめだったので、コンビニやスーパーで売ってる今流行りのサラダ用チキンをプラス! これでタンパク質増量も完璧&お腹も大満足♪ ちなみにレタスには、食物繊維にカリウム、ビタミンE・Cなど大事な栄養が含まれている♪ 営業時間が11:00~13:30なのでご注意!!! 食べないダイエットは、肌荒れや便秘の原因(>_<)野菜をたっぷりとり、美ボディ&美肌と女子力UPしていきますよ!



Saladice サラダイス

(サラダ専門店)
日比谷富国生命ビル店
■営業時間 11:00~13:30
■場所: 東京都千代田区内幸町2-2-2富国生命ビルB2F
都営地下鉄三田線「内幸町」駅A6出口・直結



ホワイトココナッツスムージー・ココナッツヨーグルト味(IDEA)

その名の通りココナッツ!!(笑) 香りも味も南国パラダイス♪ ヨーグルト感はほとんどなく、ココナッツが勝っています! 甘くて濃いですが! かき氷のシロップ代わりにしたらとっても美味しそう♪ 濃度はお好みで調整してもよいかもしれません。すごいのは腹持ちが良いところ♪ 水分を吸収すると17倍・30倍に膨れ上がるグルコマンナン・サイリウムMの成分により満腹感が得られるそうです(*ω*) いざワタシ片岡が実証! お腹が空いている時に飲んでみました...15分後眠くなってきたので満腹感を得られた? ということでしょうか...(*ω*)...40分後...気が付いたらめちゃくちゃオナカ膨らみましたっ!!(・Д・)多 是非、お試しを♪

※カクオカを探せ!!



編集後記: 片岡

だんだん暖かくなり、プレミアムワークアウトもあり、武尊さんとレッスン出来ることになり、...ワンチャン(*ω*)イヤ、何か起きるかもと考えたら何も起きなかったワタシ片岡です。ワタシ片岡の春はまだまだ来なさそうです(笑)

threeBにとっても可愛いウェルカムボードが(*ω*)♡♡♡→→→な、な、な、なんと"ごまちゃん"こと石田美成好さんの手作りなんです(*ω*)!!

STAFF一同感謝感激です!!(ToT)* threeBの受付に飾ってあります☆ インスタ映えも最高なので、是非写真に撮ってインスタUPしちゃってください(・_・)♪ ごまちゃん! 素敵なボード本当にありがとうございます(・ω・)

