



新人トレーナー Debut

一人一人、得意分野が違うから凄い(*'ω'*)



■久保田 章爾
@fumiya4kubota
クビレ作りのプロフェッショナル。男性であるからこそ『男ウケするボディ』を的確にアドバイス!! 自分になりたいからだと導いてくれます。自身もボディメイクコンテストに出場し、からだ作りを欠かしません。



■深井 絵里奈
@erina_fitness
以前は某有名ヒップ専門ジムに勤務。勤務当初から予約が殺到する程の人気トレーナーに。女性からの絶大な支持を持ち、お尻はもちろん女性らしいボディ作りのプロフェッショナル。自身も丸みのあるキュッと上がった桃尻を持ち、お客様も最高の桃尻へと導いてくれる『お尻の女神さま』。個々に合わせた的確なアプローチをしてくれます。



■宮内 嶺次
@reihan_fit
トレーナー養成学校に入学、更にレベルアップの為アメリカに渡りトレーナーを学ぶ。全米スポーツ医学協会認定トレーナーの資格を持ち、技術はもちろん知識が豊富。料理が得意で、食事についてのアドバイス得意とする。からだの内側からのボディ作りのプロフェッショナル。



■猿渡 淑乃
@cinogram_fit
某有名ボクササイズスタジオで、キャンセル待ちが出る程の人気インストラクターとして活躍していた経歴の持ち主。ボディメイクコンテストに出場し、初年度ながら2度の優勝実績を持つ。化粧品メーカー勤務の経験もあり、ボディそしてステージメイクのプロフェッショナル。



■熊澤 知美
@to.mo.1021
自身のコンプレックス克服を機にボディメイクを開始。ボディメイクコンテストに出場し、優勝の実績を持ち自身の身をもって努力すればからだが変わることを証明。心と体に重点を置き、ライフスタイルを大切にしたいボディメイクのプロフェッショナル。



Cino's Stage-makeup Lesson



コンテストの時のメイク、悩んでませんか?
照明の強いステージの上では、普段のメイクだと光で白飛びしてしまい、顔が薄くのっぺりした印象になってしまいます。せっかく、作り上げてきたBodyをより綺麗に演出するには、メイクはとても重要です!(´ω´)♡
でもいったいどこまで濃くすればステージ映えるのか、、、? 難しいですよね

業界最大手企業的美容部員として勤務していたCino(シノ)ちゃん。そんなプロのメイクアップアーティストとしても活躍していたCinoちゃんから、直々にステージメイクのパーソナルレッスンが受けられるようになりました!

ベースから仕上げまで、実際にメイクしながら陰影のつけ方や強調する箇所など、細かく指導してもらえます!

自分に合ったカラーもアドバイスしてくれるので、嬉しいことだらけ♪

メイク崩れを防ぐポイントなども伝授してくれます(*´艸`)

これでもうステージ映えはバッチリ(^_-)☆



90min \15,000-(税込み)

メイク用品は全てご用意しておりますが、ご自身でお持ち頂いても大丈夫です。

※ 完全予約制となります。
ご質問・予約に関しては直接threeBスタッフまで(*'ω'*)

To-Go MENU recommended



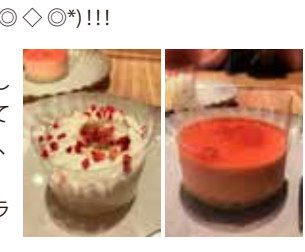
threeBから徒歩10分の帝国劇場のB1にタニタ食堂があります♪
事前に調べ済みの『週の日替わりランチ』はグラタン! お腹はもう既にグラタン気分♪(笑)
お店に到着すると…日替わり&週替わりはナントSOLD OUT!!!
皆さん行くなら早めに行きましよう(>_<)ううう…

気を持ち直し、バターチキンカレーとタニタ食堂オリジナルスイーツセットを食券機でポチッ。
白米を自分でよそうシステムなんです、炊飯器の隣には計量器が、129gで約218カロリー。



ちなみにタニタ食堂では一膳100g(約160カロリー)をおススメしています。1食500カロリー前後で野菜もたっぷり、具材も噛み応えがあるように大きめにカット!! ジャガイモも固めに茹でてあり、噛み応え抜群!! 気になるお味は、美味でございませう!!
そして、そして気になるデザートは人参のムース(*'ω'*)一緒にランチした同僚は大根おろしケーキ?!を注文!!!
人参ムースは想像通りのお味で美味し

い〜♪大根おろしのケーキは、!!!!(*◎◇◎*)!!!
最初の一口、衝撃を受けます(笑)
いわゆるショートケーキの中央に、少し甘めの大根おろしがトッピングされているのですが、なんていうか、..そう、パンチが効いております(笑)
食べ応えもあり、美味しくて大満足のランチでした♪



丸の内 タニタ食堂
東京都千代田区丸の内3-1-1
丸の内国際ビルディング地下1階
■平日
【ランチ】11:00~15:00 (LO.15:00)
【カフェ】15:00~17:30
【ディナー】17:30~22:00 (LO.21:00)
■土曜・祝日
【ランチのみ】11:00~15:00 (LO.14:00)

編集後記: 片岡



梅雨にも入っていないのに、.. 本日の気温は31度!! 8月になったらきっとワタシ片岡は溶けてるんじゃないかと思う今日この頃です(´▽´)
最近の嬉しいニュースと言えば!! Leeさんの手作りお菓子(*'ω'*)
レッスンの前の日に作ってくれた、マドレーヌとケーキも見た目綺麗で可愛くてラッピングまでお洒落!! もう美味しく一瞬で平らげてしまいました♡ 綺麗で、私服もお洒落で、お菓子まで作れて、女子力が高すぎる(*'ω'*)♡♡ ワタシ片岡も見習って、お嫁さんにいけるように筋トレ以外のこともやらなければと痛感しました…しばしば花嫁修業頑張ります(*ノノ)

New Face

threeBに新しいSTAFFが入りました(*^_^*)

高橋 啓治 たかはしれきじ

■岩手県出身 A型 1月6日生まれ
■趣味: ロッククライミング、登山、スノーボード、キャンプ、カメラ
クライミング競技県代表選手
登山競技 全国3位



経歴:
前職は地方公務員の事務という、パーソナルトレーナーとはかけ離れた職に就いておりました。学生時代は山岳部に所属し、登山競技とクライミング競技に精励しました。登山競技では全国3位、クライミング競技では県代表選手として国体の出場も果たしました。1日5~6時間のクライミングに明け暮れる中、練習中に大きな怪我をしまして、それをきっかけに様々なトレーニング方法を実践、食事を含めたボディメイクに関わる知識を習得しました。

ごあいさつ:
トレーニングには、身体が変わっていくことで自分に自信が持てたり、仕事などで辛い時にもうひと頑張りという忍耐力が養われたりと、たくさんのメリットがあります。そのどれもが自身で体感してきたことであり、私はトレーニングを始めて人生が晴れやかに変わりました。
その経験をもとに、より多くのお客様にトレーニングの良さを伝え、私と同様これからの人生をより美しく過ごしていただきたいと思っております。常により良いトレーニングを提供し、お客様をベストに導けるよう、私自身も日々成長という気持ちで頑張らせていただきます。よろしくお願いたします。
岩手県出身ということもあり、多少なまりや方言が出てしまうかもしれませんが、遠く岩手の景色を想像して楽しんでいただければと思います。

リブスマート・ソイプロテイン・バニラ味 (RISING SHIFT)



100%植物性、大豆由来のソイプロテイン。カロリーは1食あたり71cal。脂質量が少ないのと、代謝をアップさせるナトリウムやカルシウムが豊富です。抗酸化作用を促進させ、ホルモンバランスを保ってくれるサポニンやイソフラボンといった成分も含まれています。女性には嬉しい女性ホルモンの『エストロゲン』の不足も補ってくれます! エストロゲンには、髪や肌のうるおいを保つ働きがあるので、女性には必須ですよ(*´▽´)♪ 減量中は、どうしても栄養が偏ったり水分が不足したりしてお肌うるおいがなくなってしまうがちですが、コレで安心(´▽´)♪ 代謝をアップさせて免疫力アップ♡ 綺麗に減量しましょう♡

PROTEIN TASTING

