

Congratulations

船橋 由紀子 さん

8/12(月祝)
BEST BODY JAPAN 宇都宮

8/18(日)
BEST BODY JAPAN 盛岡

BBJ宇都宮と盛岡のウーマンズクラスにて、準グランプリをいただくことができました。threeBにお世話になってから1ヶ月半。不安がありながらも迷いなくトレーニングや大会準備に臨むことができたのは、いつも親身にサポートして下さる宮内さんと、コンテストに向けたプロのアドバイスを惜しみなく下さった、なりさんのおかげです。

何より、盛岡大会に同行してくれた主人が「体型が別人になった!」というひと言をくれ「threeBで頑張ってるホントによかった!」と感じました。とはいうものの、今は「せつかくならグランプリを取りたい」気持ちが募ります。あとちょっとだけ、地方大会へのチャレンジ頑張ります!



Do your best!

9月のコンテストに出場するなりト生2人をご紹介☆皆で応援しましょう(´▽`)ノ レッツファイト!



河島智恵さん

9/23(月祝) BBJ モデルジャパン 四国大会

去年人生で初ジムに通い、何の知識もなく無我夢中でトレーニングをしてきました。トレーニング歴一年が経ち、やっと自分の短所、弱点がわかってきて、お尻、ウエストのくびれの強化、パーツごとの体型改良の為、スリーピーに通い始めました。担当はウエストくびれを大得意とする久保田コーチ。ピンポイントのトレーニングで、毎日ウエストのくびれ、ヒップアップを実感しています。

去年はBBJ2018モデルジャパン日本大会で3位を頂きましたが、今年目標として更に上を目指し、近々開催される2019モデルジャパン四国大会に向けて、久保田コーチと共にトレーニングに励み頑張りたいと思います。



金子美保さん

9/21(土) SSA DREAM 東京大会

9/28(土) FITNESSSTAR JAPAN 東京大会

約1年ぶりの大会。今回はSSA DREAM、フィットネススター、いずれもモノキニを着る部門に挑戦します。昨年からなりさんにお世話になり、BBJに初出場しましたが、その頃からこの2大会は楽しそうに憧れていました。仕事も昨年よりハードになる中、体作りやステージングがより高度なものを求められるので大変ですが、なりさんはじめ、threeBの皆さんのサポートがとてもありがたく、心強いです! 当日最高のパフォーマンスができるよう、バテず、諦めず、ベストを尽くします。

Tasting

PROFIT

1袋2本入
¥216(税込み)
たんぱく質22.0g
コラーゲン4,000mg
脂質0.8g



最近コンビニでもプロテイン商品が沢山! (*´Д`*)
ワタシ片岡も良く食べるおススメプロテインバーをご紹介!
最寄りの内幸町駅近くにあるミニストップでGET☆



・プレーン(1本69kcal)

・レッドペッパー(1本70kcal)

・ブラックペッパー(1本70kcal)

他にもレモン味もあるそうですが、残念ながらここには置いてありませんでした(T_T)

国産の若鳥のささみを使用し、常温で保存が出来るので持ち運びにも最適! 保存料・発色剤・着色料不使用なので安心して食べられます☆

気になるお味は...??

プレーンは普通に市販されている魚肉ソーセージとほぼ同じ味で美味しいです(;´▽`)

続いて、レッドペッパーを試食...

何だかカレーっぽい味でした(笑)うん、コレも美味しい!

最後はブラックペッパー!!

スパイスが効いていて、少しピリッとしてワタシ片岡が一番この味が好きです(*´ω`*)

美味しく、いつでも簡単に食べられるささみプロテインバー。「ギョニソ」ならぬ「トリソ(鶏肉ソーセージ)」?!

気になる方は是非試してみてくださいね!



編集後記: 片岡

こんにちは(*´▽`)/
夏季休暇でタイに行き沢山食べていたら、ワガママボディになりましたよ(◎_◎)ｱｯﾌﾟﾝ♪
気が付けば夏が終わり、もう9月も半ば。。。食欲の秋に突入ですが、9月のコンテストに向けて減量中のワタシ片岡です(*´Д`*)
ちなみに片岡の減量は、まずお菓子とジュースを辞めること。食事に関しては、タンパク質を増やして塩分を控えめにします。
炭水化物は有酸素運動する前に食べ、体の熱に変えたところで有酸素運動を強化!!!
ちなみに有酸素運動だけを行うと、脂肪と一緒に筋肉も落ちるためご注意ください(>_<)
そんな感じで減量しているワタシ片岡でした。



To-Go MENU recommended



Cafe & Meal MUJI 日比谷

東京都千代田区有楽町1-2-1
シアタークリエビル2階
[営業時間]
6:30~22:00(ラストオーダー21:30)



今回は、threeBから徒歩4分、日比谷宝塚劇場向かいのレムホテル内にある【MUJI CAFE】に潜入! 只今13:00。
混みあっていないかドキドキしながら階段を上がり2Fにあるお店入口に到着☆
幸いこの日は、多くも少なくもない人の入り具合で、すんなりと席に付けました(*´ω`*)
明るい店内に、空き瓶で作られた大きなシャンデリア、解放感のあるゆったりと寛げる空間に何だか癒されます♪

片岡が選んだのは選べるデリ4品(税込み¥1000-)のセット。7月にリニューアルされて、ご飯と味噌汁がおかわり自由になったようです。お米は白米とコーンご飯を選べたのでコーンご飯にしました。季節によって炊き込みご飯の種類も変わるようです!



デリの種類はかなり豊富で迷います!

以下の4品をチョイスしました♪

- ・干し野菜のエスニックサラダ
- ・黒梅苔ときゅうりの三杯酢漬け風
- ・豆腐麺のチャンプル
- ・カラフルトマトのサラダ

味付けは、全体的に濃くもなく薄くもなく、健康を意識した味付けでした。

今回カタオカがセレクトしたデリは、全体的にお酢の酸味が効いていてさっぱり美味しく食べられたので、暑い日にはぴったりでした(*´ω`*) 野菜メインのデリが多く、タンパク質量は少なそうだったので、筋量維持&UPしたい方は夜にしっかりお肉を食べてタンパク質を補強してください☆

バランスよくしっかり食べて、(＋トレーニングに励み...笑)美しく健康的に「正しく」カラダをつくりましょう!!! (*´▽`)/