

310Style Studio

仲間と
楽しく
エクササイズ!



体験レッスン
¥500

日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者!

せき

きよたか

関 聖貴 トレーナー

外出自粛が求められる中、運動不足解消のためトレーニングを始めたが何をやっていいのかわからない... 継続できない... という方は多いと思います。

310StyleStudio は、グループレッスンからパーソナルトレーニングまで必ずトレーナーが付きご提案&サポートを行います。ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

TEL 03-3997-1873

電話受付時間
9:00 ~ 22:00



サントピア テニスパーク
インドア テニススクール
サントピア テニスクラブ

310Style Studio の 3つの特徴

- 1 専用トレーナー付きなのに低価格
- 2 目的に合わせた多彩なコースプログラム
- 3 種類豊富なトレーニング

せき きよたか
関 聖貴 トレーナー



ストレングス トレーニング

ストレングストレーニングは別名「レジスタンス (抵抗)」トレーニングとも呼ばれ、主要な筋肉群をひとつずつコントロールしながら動かします。筋肉量が増え、体脂肪を減少させる効果があります。



可動域向上 トレーニング

可動域とは各関節が安全に動かすことのできる角度のことをいいます。可動域が低下してしまうと様々な傷害につながります。失ってしまった可動域を取り戻すトレーニングです。



機能改善 トレーニング

可動域を正しくコントロールすることが運動を行う上では重要です。私たちが持っていたはずの可動域を取り戻すためのトレーニングです。



トレーニングの種類

パーソナルトレーニング



ひとりひとりの体質や目的にあったメニューを作成し、トレーナーとマンツーマンで行う最も効果的なトレーニング方法です。

月一回からトレーナーと自分だけの時間を作ることができる、ワンランク上のトレーニングとなっています。

チケット制 6回券 会員 ¥29,700 外部 ¥33,000
年会費 ¥1,100 体験 ¥3,850

60分

グループトレーニング



5分のアップから始まり、9種目のトレーニングで全身をバランス良くトレーニングし、最後にクールダウンを行います。

年会費 ¥1,100 ¥7,700 / 月
コース ... ①テニス ②ゴルフ ③シェイプアップ

70分

アクセス

自転車の場合

- ・光が丘公園より約10分
- ・オスタジオより約8分
- ・練馬二小より約10分
- ・練馬高野台駅より約6分
- ・石神井公園より約10分

お車の場合

- ・下赤塚より約15分
 - ・北園より約6分
 - ・練馬区役所より約8分
 - ・四面道より約18分
- (スクールに駐車場ございます)



西武バスご利用の場合

- ① 石神井公園北口より成増町行き乗車。
- ② 成増駅からは、川越街道沿いの「成増町」バス停から吉祥寺行き乗車。
- ③ ②共に「谷原中学校」バス停下車、徒歩1分。

時間割表

■ ... 通常レッスン

□ ... パーソナルレッスン (要予約)

月	火	水	木	金	土	日	
							9
					09:35~10:45	09:35~10:45	10
							11
	11:05~12:15	11:05~12:15	11:05~12:15	11:05~12:15	11:05~12:15	11:05~12:15	12
							13
	12:35~13:45	12:35~13:45	12:35~13:45	12:35~13:45	12:35~13:45	12:45~13:45	14
							15
	14:05~15:15	14:05~15:15	14:05~15:15			14:15~15:25	16
					15:35~16:45	15:50~17:00	17
							18
	17:10~18:20	17:10~18:20	17:10~18:20		17:05~18:15	17:25~18:35	19
							20
	18:45~19:55	18:45~19:55	18:45~19:55		18:35~19:45	19:00~20:00	21
							22
	20:25~21:35	20:25~21:35	20:25~21:35		20:25~21:35		23

TEL 03-3997-1873 電話受付時間 9:00 ~ 22:00

サントピア テニスパーク
インドア テニススクール
サントピア テニスクラブ
310Style Studio