

フィットネストレーニングは谷原にある

310Style Studio



どうい
うところ
がいいの？

310Styleのおすすめポイント

【ポイント①】

トレーナー常駐型だから安心

310Styleはトレーナー常駐のスクール形式なので、初心者の方をはじめ、1人だと中々続かないという方におすすめ！

【ポイント②】

その人に合わせたプログラム

決まったプログラムではなく、その日の身体の状態に合わせてトレーナーが決めていくスタイル！そのため、効果を感じやすい内容となっています。

【ポイント③】

テニススクール併設だからできる

テニススクール施設にあるため、身体の状態改善は310Styleで、運動不足解消はテニスなど使い分けることができます！

春の入会キャンペーン

2025.6.28(Sat) まで

入会者
全員

ヨガマット

即日入会
でさらに

商品券 も



【体験レッスン料金】

- ・グループレッスン 500円
- ・パーソナルトレーニング 4,400円

※おひとり様一回までの体験となります



体験申込は
こちらへ

310Style Studio

東京都練馬区谷原2-6-35
(サントピアテニススクール施設内)

TEL:03-3997-1873



WEB SITE



Instagram



レ ス ス ン 内 容

グループレッスン(70分)

1レッスン70分で月4回となります。
小人数で9種目3セット。
メニューは週ごとに変わるため、飽きずに通うことができます。

【選べる3コース】

- ①ダイエットコース
- ②テニスコース
- ③ゴルフコース



一緒に頑張りましょう！／

パーソナルトレーニング (30分/60分)

食事管理やお客様一人ひとりの目標に合わせたトレーニングメニューを提案します！早く結果が欲しい！自分の身体をもっと知りたい！という方におすすめです。



コア整体(50分)

「お客様のお悩みに対し、最適なプランをご提案します。日常生活だけではなく、テニスやゴルフをする上でサポートしたい箇所についてもご相談可能です。」



関 聖貴 トレーナー

ス ケ ジ ュ ー ル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	休校日				休校日		
10:00		9:30-11:00 パーソナル ※要予約	9:30-11:30 パーソナル ※要予約	9:30-11:30 パーソナル ※要予約		10:10-11:00 コア整体	9:30-10:40 グループレッスン 関
11:00		11:20-12:30 グループレッスン 関				11:10-12:20 グループレッスン 関	10:50-12:00 グループレッスン 関
12:00			12:10-13:00 コア整体	11:50-12:30 グループレッスン		12:30-13:40 グループレッスン 関	12:10-13:00 コア整体
13:00		12:40-13:50 グループレッスン 関	13:10-13:50 グループレッスン	12:40-13:50 グループレッスン 関			
14:00		14:00-14:50 コア整体	14:00-15:10 グループレッスン 関	14:00-15:10 グループレッスン 関			14:15-15:25 グループレッスン 関
15:00		15:00-15:40 グループレッスン	15:30-16:30 パーソナル ※要予約	15:30-16:30 パーソナル ※要予約			
16:00						15:35-16:45 グループレッスン 関	15:35-16:45 グループレッスン 関
17:00		17:10-18:20 グループレッスン 関	17:10-18:20 グループレッスン 関	17:10-18:20 グループレッスン 関		17:00-18:10 グループレッスン 関	17:00-18:10 グループレッスン 関
18:00		18:30-19:40 グループレッスン 関	18:30-19:40 グループレッスン 関	18:30-19:40 グループレッスン 関		18:20-19:30 グループレッスン 関	18:30-19:30 パーソナル ※要予約
19:00			20:00-21:10 グループレッスン 関	20:00-21:10 グループレッスン 関		20:00-21:00 パーソナル ※要予約	
20:00							
21:00							