

小・中学生向け教室 無料体験受付中

アスリートの当たり前を学生アスリートへ

学生トレーニング塾

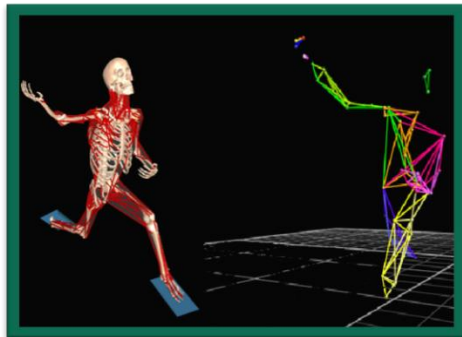
Arrows

基礎体力の向上
競技性の向上

1. 柔軟性
2. 可動性
3. 心肺機能
4. 筋力
5. 筋持久力
6. 敏捷性
7. 安定性

競技力の向上

1. しなやかさ
2. 怪我予防
3. 練習量UP
4. パワーUP
5. 持続力
6. スピードUP
7. 出力の安定



□改善・指導
思い通りに動かせる身体へ

□Arrows が選ばれる理由

プロアスリートの指導実績を活かし、“今”必要な体力、柔軟性、体幹強化などに取り組む一方で競技力の向上（動作改善）にも取り組みます。あらゆるプログラムでの指導や、プロアスリート指導実績を持つ全国各地のプロトレーナーからもリモート指導を実施。また、異なる世代、また集団での指導でモチベーションUPにも効果的です。



学生トレーニング塾 教室案内

料金	月	火	水	金
60分4回券	18:00~19:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:00~20:00
税込価格	19:30~20:30	18:00~19:00	19:15~20:15	
8,800円		19:00~20:00	20:30~21:30	



Arrows スタジオ倉敷店 無料体験のお問い合わせはこちら 086-523-5582

〒710-0251 倉敷市玉島長尾3070