



レアレア会員様無料

肩甲骨まわりのコリを解消 して飛距離をアップ

ラクダ(ゴムひも)を使用して肩関節や肩甲骨のインナーマッスルを刺激していき収縮を促しながら解していきます。ホースを振る事によって遠心力を利用して解していきます。

ゴルファーにとってボールを遠くへ飛ばしたいと思う事は誰もが願う所ですねそこで今月行うのが肩甲骨まわりのコリを解消して飛距離をアップする方法を行ないます。肩甲骨周辺の筋肉が凝り固まってしまうと回転が十分にできなくなったり、スイングアークが小さくなってしまったり、スムーズな動きが妨げられたりと色々な不具合が起こってしまいます。また肩こりの原因にもなってしまいます。



楽に動く体を表現した言葉
楽に動く体を体感

運動イメージ
誰でもできるやさしい運動です



和田 周之(わだ かねゆき)

- ・秦野市出身
- ・JGRAプロフェッショナルメンバー
- ・ベストスコア 65
- ・ゴルフを始めた年齢 15歳

やさしく人当たりの良い指導が定評。
ゴルフと健康&ダイエットを融合させた当ゴルフスクールで活躍中。ゴルフ同好会も影で支えます。

3月23日(水) 17:00~17:45

3月27日(日) 17:45~18:30

(次回予告) 少人数制各3名まで! お早めに!



4月のテーマは姿勢改善でミート率アップです。

4階多目的スタジオで行います

フロントにてお申込みください