

11月23日(祝) 秋のカラダづくりWイベント開催!

# ゴルフボディチェック

11/23(祝) 11:00~12:00

ゴルフに必要なカラダやミスショットの原因をレクチャー。参加者のカラダを個別に診断し、効果的なトレーニング法をお伝えします。腰痛や肩痛、ヒザ痛などのリスクを減らすポイントもお話します。



# 女子会ピラティス

11/23(祝) 14:00~15:30

ピラティスは、ケガを予防しながらゴルフの上達に効果的なエクササイズです。肩こりや腰痛の改善、更にはダイエットにも効果的です。ピラティスの後はお茶会でワイワイ楽しく♪



● 昨年の女子会ピラティスの様子です

日程・料金

2018年11月23日(金・祝)

	一般の方	スクール会員・フリー会員・メール会員
ゴルフボディチェック	2,160円	無料
女子会ピラティス	2,160円	1,080円

場所

ヴィクトリアゴルフ藤沢川名店2F(スクール)  
当店入ってスグ左、自販機ヨコの階段でお二階へ

講師

■ゴルフボディチェック講師

小森 剛 (こもり つよし)

HSPV公認ゴルフコンディショニング・インストラクター  
日本ゴルフフィットネス協会認定トレーナー



■女子会ピラティス講師

甘糟 玲奈 (あまかす れいな)

BESJ 認定 Body Element Pilates インストラクター



お問合せ

Victoria Golf × HISAYAMA

☎ 0466-29-9025

●ご自身のカラダが気になったら、お近くのスタッフに「カラダづくりイベントに参加」と一言

【受付時間】

火曜日 13:00~20:00  
水~金 10:00~20:00  
土 日 10:00~19:30  
祝 日 10:00~17:00  
※月曜日定休