

「飛距離アップ」と「健康」を同時に実現する 最強のエクササイズ

ピラティス de

オンライン参加OK

飛距離アップ大作戦!

ピラティスは、ケガを予防しながらゴルフの上達を実現させるエクササイズです。腰痛改善や肩こり解消、そしてダイエットと、健康効果も高いです。今回のテーマは「飛距離アップ」です。効率よく飛ばすポイントを解説し、飛距離アップに効果的なピラティスをレッスンします。

こんな方は是非お越しを

- ガンガン練習してるのに全然飛ばない!(>_<)という方
- もうトシかなあ・最近飛ばなくなってきた!?(T_T)という方
- 腰を回せて・いわれて出来りゃ苦労しない!(-_-)という方
- ラウンドの後半、疲れてヘトヘトになって当たらなくなる方
- 腰が痛い! 肩が痛い! でも飛ばしたい!! という方
- これからも健康を維持して、長くゴルフを楽しみたい方



●過去のピラティスレッスンの様子です



日程 2020年7月24日(祝) 15:00▶16:20

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

料金 一般:2,200円 会員:1,100円
オンライン参加:無料

定員 現地参加、オンライン共に 6名様
※定員になり次第切りめます

ピラティス指導
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



ゴルフ解説
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
JGFO認定ゴルフフィットネストレーナー・アドバンスド



お問合せ

Victoria Golf x HISAYAMA

☎ 0466-29-9025

●「もっと飛ばしたい!」と思ったら、お近くのスタッフに「飛距離アップ大作戦に参加」と一言

【受付時間】

月曜日 11:00~17:00
火~金 11:00~20:30
土 日 10:00~19:30
祝 日 10:00~18:00