

柔軟な体を手に入れゴルフ上達!!

ゴルフフィットネス

ゴルフフィットネスは、柔軟性を高めたり、身体バランスを改善させる運動で、飛距離アップと健康度アップに効果的です。



今回は、ゴルフフィットネス前後の身体能力の変化を確認した後、ワンポイントレッスンをします。
是非、この機会にご体感ください。



下記の様な方は是非お越しを

在宅勤務が多くなり運動不足な方
体が硬くて思うように動けない方
練習してもなかなか上達しない方
健康にゴルフを永く楽しみたい方

参加費
無料

※ゴルフをしない方にも効果的な運動です。
気軽にお申込み下さい!

日程：1月15日(土)、22日(土)、29日(土)

時間：9時～9時50分

人数：各日程共に3名まで

ワンポイント
レッスン付き

【お申し込み】

ビッグ・エス向ヶ丘ゴルフスクール



フロントまたはゴルフ担当：久保田まで