

ヴィクトリアゴルフスクール藤沢川名校 H I S A Y 会員の皆様へ

「ゴルフピラティス」レッスンについて

ゴルフ指導者とピラティス指導者がタッグを組んで指導する、新しいスタイルのレッスンです。ゴルフピラティスは、ケガを予防しながら、飛距離アップと安定性を実現させるピラティス・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美容・健康効果も高いです。

【日程】

毎週水曜日 16:00~17:00 ※この時間はゴルフレッスンはありません。

【料金】

- ・ゴルフスクール会員様は、割引価格でレッスンが受けられます。

〔	5回チケット	(通常価格13,750円) →	13,200円	(税込み)	有効期限: 6ヶ月
	10回チケット	(通常価格26,400円) →	25,300円	(税込み)	有効期限: 12ヶ月
- ・ゴルフレッスンをピラティスレッスンに充当することができます。
- ・都度のお支払いでの受講は、1回3,300円(税込み)です。

【定員・ご予約等】

- ・1レッスン5人までの少人数制グループレッスンです。
- ・通常のゴルフレッスン同様、予約台帳にお名前をご記入いただきます。(お電話でも可)
- ・キャンセルの場合は、レッスンが始まるまでにご連絡ください。(連絡がない場合は出席となります)

【その他】

- ・服装は、運動しやすいモノであれば、平服(ゴルフウェアや普段着)で結構です。
- ・汗をかく時期は、タオルをご持参ください。(貸しタオルはございません)
- ・ご質問、お問い合わせは、H I S A Yインストラクターにお気軽にお尋ねください。

【ピラティス講師紹介】

水洗 由美 (みずあらい ゆみ) 横浜市戸塚区在住

日本ピラティス協会公認ゴルフピラティスインストラクター

BASI certificated Comprehensive Instructor (マット&マシンピラティス)

ピラティス専門スタジオにて、グループおよびパーソナルレッスンを担当。フォーカスしたい体の部分に“気づき”のあるレッスンが定評。お客様の信頼も厚い。ゴルファー向けグループレッスンや、個人のお客様の身体の状態に合わせたパーソナルレッスンに尽力している。

※2023年7月より

〈お問い合わせ〉

ヴィクトリアゴルフスクール藤沢川名校H I S A Y

0466-29-9025