

ゴルフをもっと健康的に楽しみたい方に“朗報”です！

ゴルフピラティスによる ゴルフレッスン

目からウロコの

●他会場でのレッスンの様子です



ゴルフに特化したピラティス「ゴルフピラティス」を取り入れた新感覚のゴルフレッスンです。ゴルフの上達に欠かせない体幹強化や柔軟性向上、バランス能力向上が図れると共に、腰痛改善や肩こり解消など、健康面でも効果が期待できます。

こんな方は是非お越しを

- ガンガン練習しても一向に上達しない!(>_<)という方
- 飛ばない! 曲がる! 当たらない!(T_T)という方
- 練習の後、カラダがバキバキになる!!(-_-)という方
- ラウンドの後半、疲れてへトへトになって当たらなくなる方
- 腰が痛い! 肩が痛い! でもゴルフしたい!! 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



皆さまのご参加、お待ちしております♪

実施日時

水・木 11:00~12:00
 金 11:00~12:00
 金 12:30~13:30

場所

当クラブ1Fゴルフレンジ

料金

ゴルフレッスン1回分にて

レッスン担当

ピラティスゴルフレッスン

太田 律子 (おおた りつこ)

- ・JAPICA 公認ゴルフピラティスマスターコーチ
- ・TPI認定ゴルフフィットネストラナー
- ・NESAT Japan ゴルフコンディショニングスペシャリスト
他所有資格多数

ゴルフピラティスでゴルファーの身体づくりをサポートする傍ら、同マスターコーチとして指導者の育成にも尽力。フィジカルに主眼を置いたゴルフ指導が定評。思いやりのある人柄と明るい笑顔で、お客様からの信頼も厚い。



お問合せ

セサミスポーツクラブ大船 ☎045-894-7555

●「もっと上手になりたい♪」って思ったら、当クラブにお電話で「ピラティスゴルフに参加」と一言