

元気ハツラツ! あなたのゴルフを

# 10歳若返らせる方法

参加  
無料

「ゴルフボディと健康なカラダの作り方」  
講座と運動プログラム特別体験会

このような方は  
是非お越しください

- ①ガンガン飛ばしたい! けど腰痛が心配 (>\_<) という方
- ②もうトシかな・最近体力の衰えを感じる方
- ③カラダに負担をかけないスイングを身につけたい方
- ④せっかくゴルフするなら、健康的に上達したい! という方
- ⑤健康を維持向上し、永くゴルフを楽しみたい! という方

キーワードは「身体バランス」です。ゴルファーのために開発された運動プログラム“ゴルフフィットネス”で、プラス20ヤードの飛距離を実現させます。また、健康を維持・増進するためのポイントもお伝えします。(1回60分)

日時 : 3月14日(土) 13:00~14:00、15:00~16:00  
3月28日(土) 13:00~14:00、15:00~16:00

会場 : 当練習場 2F、休憩ルームにて

定員 : 各10名様 ※定員になり次第締め切らせていただきます

講師 : 小森 & 久保田

NPO法人ハルメソッド振興協会 アドバンスドレベル指導員  
日本フィットネス協会認定 ピラティス・インストラクター  
HSPV公認 ゴルフ・コンディショニング・インストラクター 他

誰でも簡単に  
できる運動です



「飛距離アップと健康な体を両方GETしたい」という方  
今すぐフロントで、「10歳若返るゴルフに参加」と一言!!