

たった20分の運動で姿勢改善！

ゴルフの上達と健康体をあなたに！！

「キーワードは“**姿勢**”。姿勢の崩れがゴルフの上達を妨げ、かつ不健康をもたらします。

最新の身体運動科学に基づく運動プログラム「**ゴルフフィットネス**」による姿勢の改善を、特別の体感いただきます。



このような方は是非お越しください

ワンポイント
レッスン付き

<楽体を使った体操>



久保田 真 (くぼた まこと)

ビッグエス向ヶ丘ゴルフスクールチーフ

明るく楽しく、そして一所懸命が強み。ゴルファーのベストスイングを共に創る「共創型」指導が好評。

- ① 肩凝り、腰痛が…という方
- ② 最近、疲れやすくなったという方
- ③ 負担の少ないスイングで飛ばしたいという方
- ④ ダイエットしたいという方
- ⑤ 健康を維持向上し、永くゴルフを楽しみたいという方

日時: 10月13日(火) 14:30~15:30
16:00~17:00
10月16日(金) 14:30~15:30
16:00~17:00

会場: 当クラブ 1階ゴルフレンジにて
定員: 各3名 ※定員になり次第締め切らせて頂きます

参加費
無料

姿勢を改善し健康な身体を手に入れ、ついでにゴルフも上達したい！という方は…
お電話かフロントにお申し込み下さい



お問合せ

朝日フィットネスクラブ

ビッグ・エス向ヶ丘

☎044-934-0102 (月曜定休)