

「横浜&湘南ゆるゆるゴルフ」メンバー限定特別企画

痩せたいアナタに新提案 

# ゴルフダイエット入門講座



マスコットゆるキャラ  
ゆるごくん



当日の内容をチョット紹介

- ゴルフでやせる!? ゴルフの**上達**と**ダイエット**との密接な関係とは?
- キーワードは**姿勢**と**成長ホルモン**!
- 効果的に**代謝**を促進するために
- 誰でも簡単かつ効果的!  
**ゴルフフィットネス**を体感!!
- ナント! ゴルフの**実技レッスン**も  
ゴルフ**未経験**でも大丈夫!

こんな方は是非お越しください

- ☑ ゴルフの上手もダイエットも、**両方GET**したい欲張りな方
- ☑ ゴルフから**ダイエット**のポイントを  
学んでみたいという方
- ☑ ゴルフはやらないけど、**ダイエット**の  
手段としてなら興味があるという方
- ☑ 腹が出て腰のキレが悪くなった方
- ☑ **ゴルフフィットネス**を体験したい方

有名俳優、渡○徹さんが実践し、  
激やせした**ダイエット法**です!!

当日、参加者の中から  
抽選で、渡○徹さんが実践した  
**ダイエット本**を1名様に**プレゼント**  
いたします。



**日時** 2016年 **3月 21日 (月・祝)**  
【午前の部】10:30▶12:00 【午後の部】14:00▶15:30 ※定員各6名様

**会費** 【会員様】1,080円 【一般の方】2,160円  
●会員様とは、「横浜&湘南ゆるゆるゴルフ」にご入会中の方です。  
●一般の方のご参加は、会員様の紹介の方に限ります。

**会場** **ヴィクトリアゴルフ藤沢川名店2F**  
〒251-0015 藤沢市川名123-1  
TEL 0466-55-2970  
【アクセス】  
藤沢駅より徒歩約15分、藤沢鎌倉線沿い  
「御霊神社前」バス停にて下車スグ



**講師** **小森 剛 (こもり つよし)**  
日本フィットネス協会ピラティスインストラクター  
ハルメソッド振興協会アドバンスレベル指導員  
HSPVコンディショニング・ゴルフインストラクター  
シンプルでゴルフが易くなるレッスンが定評。  
講演や執筆活動など、レッスン以外でも活躍中!



**お問合せ** **HISAY** **ハイサイ**  
ヴィクトリアゴルフスクール藤沢川名校**HISAY** ☎ 0466-29-9025

●お申込みは、「横浜&湘南ゆるゆるゴルフ」のサークル事務局(代表:長野氏)へご連絡ください。