



レアレアゴルフ同好会女性会員限定企画

# 女性ゴルファーが飛距離アップするためのフィットネス

- ①可動域を広げていく
- ②体幹筋を鍛える
- ③連動性を高める
- ④リズムとタイミングを掴む

女性ゴルファーにとって飛距離が出ない要因の一つに多くみられる問題として骨盤の歪みによる姿勢の崩れが有ります。姿勢の崩れは飛距離にも大きく影響を及ぼします、骨盤の歪みが治る事により姿勢が改善されて回転運動もしやすくなり力も入れやすくなります、そして健康面においても腰痛の予防や血液循環も良くなり基礎代謝も上がり痩せやすい体にもなります。そんな女性ゴルファーの為に今回行うゴルフフィットネスをぜひ体験してみませんか！！



和田 周之(わだ かねゆき)

- ・秦野市出身
- ・JGRAプロフェッショナルメンバー
- ・ベストスコア 65
- ・ゴルフを始めた年齢 15歳

やさしく人当たりの良い指導が定評。  
ゴルフと健康&ダイエットを融合させた当ゴルフスクールで活躍中。ゴルフ同好会も影で支えます。

7月6日(水) 17:00~18:00

7月7日(木) 17:00~18:00

定員各6名まで！お早めに！



専用アイテムを使用してどなたでもやさしく出来ます

4階多目的スタジオで行います

フロントにてお申込みください