

ヴィクトリアゴルフスクール藤沢川名校 H I S A Y 会員の皆様へ

「ゴルフピラティス」レッスンについて

ゴルフ指導者とピラティス指導者がタッグを組んで指導する、新しいスタイルのレッスンです。ゴルフピラティスは、ケガを予防しながら、飛距離アップと安定性を実現させるピラティス・エクササイズです。腰痛改善や肩こり解消、そしてダイエットと美容・健康効果も高いです。

【日程】

毎週水曜日 16:00~17:00 ※この時間はゴルフレッスンはありません。

【料金】

- ・ゴルフスクール会員様は、割引価格でレッスンが受けられます。

┌	5回チケット	(通常価格13,750円) →	13,200円	(税込み)	有効期限: 6ヶ月
	10回チケット	(通常価格26,400円) →	25,300円	(税込み)	有効期限: 12ヶ月
- ・ゴルフレッスンをピラティスレッスンに充当することができます。
- ・都度のお支払いでの受講は、1回3,300円(税込み)です。

【定員・ご予約等】

- ・1レッスン5人までの少人数制グループレッスンです。
- ・通常のゴルフレッスン同様、予約台帳にお名前をご記入いただきます。(お電話でも可)
- ・キャンセルの場合は、レッスンが始まるまでにご連絡ください。(連絡がない場合は出席となります)

【その他】

- ・服装は、運動しやすいモノであれば、平服(ゴルフウェアや普段着)で結構です。
- ・汗をかく時期は、タオルをご持参ください。(貸しタオルはございません)
- ・ご質問、お問い合わせは、H I S A Yインストラクターにお気軽にお尋ねください。

【ピラティス講師紹介】

甘糟 玲奈(あまかす れいな) 神奈川県藤沢市出身

B E S J 認定 Body Element Pilates インストラクター

オランダのハーグ王立コンセルヴァトワール/バレエ科卒業。ドイツ「ドルトムントバレエ」、ルーマニア「ブカレスト国立劇場」、ロシア「カレリア共和国音楽劇場」にてバレリーナとして活躍した後、日本に帰国。BESJ 認定「Body Element Pilates」資格を取得。

現在は、バレエ教室講師、及びピラティス・インストラクターとして精力的に活動中。

※2020年8月より

〈お問い合わせ〉

ヴィクトリアゴルフスクール藤沢川名校 H I S A Y

0466-29-9025