

# 鎌倉天園ピラティスゴルフスクール 1期 (2020年11月~2021年1月)

従来のゴルフスクールにピラティスレッスンを取り入れ、ケガを予防し、健康的にゴルフの上達を  
 図るゴルフスクールです。美容やダイエットの効果も期待できます。

ピラティスは西洋のヨガといわれ、ゴルフの上達に欠かすことのできない体幹強化や柔軟性向上、  
 バランス能力向上が図れると共に、腰痛改善や肩こり解消など健康面でも高い効果が得られます。

## ■ レッスン内容

練習場レッスン (ゴルフピラティス、打球レッスン) × 9回  
 18Hラウンドレッスン × 1回 / 計10回コース



## ■ 料金

38,500円 (税込)

## ■ タイムスケジュール & 日程

水曜日	木曜日	金曜日
10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00
12:30~14:30	12:30~14:30	12:30~14:30
11月4日	11月5日	11月6日
11月11日	11月12日	11月13日
11月18日	11月19日	11月20日
11月25日	11月26日	11月27日
12月2日	12月3日	12月4日 パターレッスン
12月9日	12月10日 パターレッスン	12月11日 ラウンドレッスン
12月16日 パターレッスン	12月17日 ラウンドレッスン	12月18日
12月23日 ラウンドレッスン	12月24日	12月25日
1月6日	1月7日	1月8日
1月13日	1月14日	1月15日

\* 日程を変更する場合もございます。予めご了承下さい。

\* レッスン日の振替は可能です。

\* レッスン日の振替・欠席は、必ず練習場フロントにご連絡下さい。【電話受付】10:00~15:00

おおた りつこ

■ 指導者：太田 律子 日本ピラティス協会公認ゴルフピラティスマスターコーチ、  
 TPI認定ゴルフフィットネストレーナー、USLPGAティーチングプロ (取得中) ほか保有資格多数

ゴルフピラティス指導を通じてゴルファーの体づくりをサポートするかわら、  
 同マスターコーチとして指導者の育成にも尽力。今後はゴルフスクールにも  
 活躍の場を広げるべく、USLPGA資格の取得を目指す。思いやりのある人柄、  
 明るい笑顔でお客様からの信頼も厚い。



### ■ スクール会員のウレシイ特典!

- PGパスポートへの入会金 (通常5,400円) が全額無料!
- ラウンドレッスン時の昼食が 1,000円OFF!
- ラウンドレッスン後のソフトドリンクが無料サービス!

2020年8月29日

鎌倉天園ゴルフ練習場 (管理運営: 鎌倉パブリックゴルフ場) ☎0467-46-8643

〈企画・協力〉ゴルフハウス湘南/ゴルフスクールGHS ☎045-845-2000