

# ゴルフのためのポテンシャルアップレッスン

## ～下半身トレーニングでバランスカアップ～



このレッスンは長くゴルフを楽しむための  
身体づくり、体力アップ、柔軟性アップを目的としたクラスです。

今回は

「ブレずに振れる下半身づくり」

をテーマにレッスンを行います。

下半身が安定すると、捻転差が大きくなり飛距離アップも狙えます。

下半身のふらつきが気になる方におすすめのレッスンです！

(スイングフォームを変えるような指導ではありません)

開催日:2024年5月19日(日) 10:30~11:30

参加費:2,000円

会場:巣鴨スポーツセンター2階 ラウンジ隣 マルチスタジオ

対象:スポーツクラブ会員(データイム・ナイトタイム含む)、成人スクール会員

定員:10名

持ち物:フェイスタオル



### 【講師紹介】

照井睦子インストラクター

・JGFO ゴルフフィットネストレーナー

・健康運動指導士

・ゴルフ歴 10年ベストスコア 89(レギュラ-ティ-)

### 申込方法・ロッカールーム利用について

【申込方法】4/22(月)~5/8(水)総合受付 ATMにて参加費支払いをもって完了

※4/22(月)~4/29(月)の申込開始から1週間は、

「ゴルフのためのポテンシャルアップレッスン」か「ゴルフヨガ」どちらかのレッスン申込とさせていただきます。  
4/30(火)以降、空きがあった場合には2つ目のレッスンにもお申し込みいただけます。  
できるだけ多くの方にご参加いただけますよう何卒ご協力よろしくお願いいたします。

【キャンセル取扱】5/12(日)20:00までのキャンセルについては全額返金いたします。

それ以降のキャンセルについては返金いたしませんのでご了承ください。

【利用ロッカー】データイム・ナイトタイム会員、成人スクール会員の方で当日ロッカールーム・浴室の利用を希望される方は

総合受付で利用料 500円をお支払いの上ご利用ください。

(ロッカールーム・浴室のみのご利用となります)

※浴室のご利用がない場合は運動のできる服装でお越しいただくか、下記ロッカーをご利用ください。

男性の方→ゴルフ練習場ロッカー 女性の方→マルチスタジオ専用ロッカー