

# 1月ゴルフレッスンスケジュール

# 1月フィットネススケジュール

月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
ゴルフ	ゴルフ	ゴルフ	ゴルフ	ゴルフ	ゴルフ	ゴルフ		フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス
9時								9時							9時
						9:30-10:20 ゴルフレッスン	9:30-10:20 ゴルフレッスン								
10時						安藤プロ 10:30-11:20 ゴルフレッスン	安藤プロ 10:30-11:20 ゴルフレッスン	10時							10時
11時						海老原プロ	安藤プロ	11時							11時
11:30-12:20 ゴルフレッスン	11:30-12:20 ゴルフレッスン	11:30-12:20 ゴルフレッスン	11:30-12:20 ゴルフレッスン	11:30-12:20 ゴルフレッスン	11:30-12:20 ゴルフレッスン	11:30-12:20 ゴルフレッスン	11:30-12:20 ゴルフレッスン				隔週(奇数週) 11:15-12:15 ピラティス インナービューティ 西野				
12時	中村インス	中村インス	海老原プロ	安藤プロ	安藤プロ	海老原プロ	安藤プロ	12時							12時
13時	13:00-14:20 沼沢プロ プレミアム レッスン (特別料金)							13時	13:00-14:00 ピラティス ベーシック★ 馬杉	13:00-14:00 ピラティス ベーシック★ 西村					13時
						13:00-13:50 ストレッチゴルフ フトレニング 関根インス									
14時						13:30-14:20 ゴルフレッスン	13:30-14:20 ゴルフレッスン	14時							
						安藤プロ	安藤プロ								
14:30-15:20 ゴルフレッスン	14:30-15:20 ゴルフレッスン	14:30-15:20 ゴルフレッスン	14:30-15:20 ゴルフレッスン	14:30-15:20 ゴルフレッスン	14:30-15:20 ゴルフレッスン										
15時	中村インス	中村インス	相賀プロ	沼沢プロ	安藤プロ			15時							14:30-15:30 ピラティス ベーシック★ 内田
15:30-16:50 沼沢プロ プレミアム レッスン (特別料金)									15:30-16:30 ピラティス ベーシック★ 鈴木	15:30-16:30 ヨガ 青壁原甲斐ストレッチ 辻	15:30-16:30 ピラティス デトックスボディ 井田				
16時		16:00-16:50 ゴルフレッスン	16:00-16:50 ゴルフレッスン	16:00-16:50 ゴルフレッスン	16:00-16:50 ゴルフレッスン			16時							16:00-17:00 ピラティス バランス・メンテ 内田
		中村インス	相賀プロ	沼沢プロ	安藤プロ										
17時	17:00-17:50 ジュニアゴルフ							17時							
						17:00-17:50 ジュニアゴルフ									
18時		18:00-18:50 ゴルフレッスン	18:00-18:50 ゴルフレッスン	18:00-18:50 ゴルフレッスン				18時	18:00-19:00 ストレッチ 鈴木一平						
		中村インス	相賀プロ	沼沢プロ						18:45-19:45					
19時	19:00-19:50 ゴルフレッスン	19:00-19:50 ゴルフレッスン	19:00-19:50 ゴルフレッスン	19:00-19:50 ゴルフレッスン	19:00-19:50 ゴルフレッスン			19時							
	中村インス	中村インス	相賀プロ	海老原プロ	安藤プロ				18:00-19:00 ストレッチ 鈴木一平						
20時	20:00-20:50 ゴルフレッスン	20:00-20:50 ゴルフレッスン	20:00-20:50 ゴルフレッスン	20:00-20:50 ゴルフレッスン	20:00-20:50 ゴルフレッスン			20時							
	中村インス	安藤プロ	海老原プロ	海老原プロ	安藤プロ				20:00-21:00 ピラティス ベーシック★ 馬杉	20:00-21:00 ヨガ リラックス 中川					

動く体がインングを変えるをコンセプトに、ゴルフに必要な柔軟性を高めスキル向上を目指すグループ講習です

沼沢プレミアムレッスン：定員3名80分のショートゲームを含む特別レッスンです！！  
5400円税込み打席料込の都度払い制！

★ピラティス、ベーシッククラスには、ピラティス初めての方も安心してご参加いただけます！