

7月ゴルフレッスンスケジュール

7月フィットネススケジュール

	月 ゴルフ	火 ゴルフ	水 ゴルフ	木 ゴルフ	金 ゴルフ	土 ゴルフ	日 ゴルフ		月 フィットネス	火 フィットネス	水 フィットネス	木 フィットネス	金 フィットネス	土 フィットネス	日 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						安藤インス 10:30-11:20 ゴルフレッスン	安藤インス 10:30-11:20 ゴルフレッスン	10時								10:15-11:15 ヨガ 骨盤ストレッチ 辻	10時
11時						海老原プロ	安藤インス	11時				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	11:30-12:30 ヨガ ゴルフヨガ 関根	11:30-12:30 ピラティス 高鳥			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										
12時	中村インス	中村インス	海老原プロ	安藤インス	安藤インス	海老原プロ	安藤インス	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★ 山下	13:00-14:00 ピラティス ゴルフピラティス 西村	13:00-14:00 ヨガ リラックス 荒牧			13:00-14:00 ヨガ 骨盤ストレッチ 鈴木一平	13:00-14:00 身体の強い人 のためのヨガ棒 伊藤	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	13:30-14:20 ゴルフレッスン	13:30-14:20 ゴルフレッスン										
14時						安藤インス	安藤インス	14時									14時
	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									隔週(奇数週)			
15時	中村インス	中村インス	海老原プロ	沼沢プロ	安藤インス			15時									15時
	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 骨盤肩甲骨ストレッチ 辻	15:30-16:30 ピラティス デトックスボディ 井田	15:30-16:30 ピラティス 鈴木		時間変更!! 14:30-15:30 ピラティス ベーシック★ 内田	14:45-15:45 ピラティス ベーシック★ 中川		
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時
		中村インス	海老原プロ	沼沢プロ	安藤インス												16:00-17:00 ピラティス バランス・メンテ 内田
17時	17:00-17:50 ジュニアゴルフ			17:00-17:50 ストレッチゴルフ フトレニング 関根インス	17:00-17:50 ジュニアゴルフ			17時						17:00-18:00 ストレッチ 染谷			17時
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		18:00-18:50 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			17:30-18:30 ピラティス バランス・メンテ 西野					18時
		中村インス	海老原プロ	沼沢プロ		沼沢プロ	安藤インス			18:45-19:45 ストレッチ 長山		18:30-19:30 ヨガ ゴルフヨガ 関根	18:30-19:30 ヨガ リラックス 荒牧				
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									19時
	中村インス	中村インス	海老原プロ	海老原プロ	安藤インス												
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		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 荒牧						20時
	中村インス	安藤インス	海老原プロ	海老原プロ	安藤インス												

動く体がイ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！