

10月ゴルフレッスンスケジュール 10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 関根	11:30-12:30 ピラティス 高取		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	高澤プロ	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)					13:00-13:50 ストレッチゴルフ フトレニング 関根インス		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				13:00-14:00 柔軟性向上 やさしいヨガ 鈴木一平		13時	
							13:30-14:20 ゴルフレッスン										
14時							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										14:30-15:30 ピラティス ベーシック★ 内田		
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 辻	15:30-16:30 ピラティス 井田	15:30-16:30 ピラティス 鈴木					
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			骨盤周甲後ストレッチ				16:00-17:00 ピラティス バランス・メンテ 内田	16時	
		中村インス	相賀プロ	沼沢プロ	安藤インス												
17時	17:00-17:50 ジュニアゴルフ		17:00-17:50 ゴルフレッスン	17:00-17:50 ゴルフレッスン	17:00-17:50 ジュニアゴルフ			17時				17:00-18:00 ゴルフ 心・技・体 関根				17時	
			高澤プロ	高澤プロ							17:30-18:30 ピラティス バランス・メンテ 西野						
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	変更!! 18:45-19:45			18:30-19:30 ゴルフ ストレッチ 関根	18:30-19:30 ヨガ 中川		18時	
		中村インス	相賀プロ	沼沢プロ		沼沢プロ	安藤インス										
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		ストレッチ ピラティス 馬杉						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 中川					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												

動く体がス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！