

# 6月ゴルフレッスンスケジュール

# 6月フィットネススケジュール

6月ゴルフレッスンスケジュール								6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		
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	
11時						海老原プロ	安藤インス	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				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 ベアシック★ 高鳥			
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								
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	13:30-14:20 ゴルフレッスン	13:30-14:20 ゴルフレッスン	13時	13:00-14:00 ピラティス ベアシック★ 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 NEW!! 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	
14時						安藤インス	安藤インス	14時						14:30-15:30 ピラティス ベアシック★ 中川	14:30-15:30 ピラティス ベアシック★ 内田	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												
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)																
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	16:00-16:50 ゴルフレッスン				15:30-16:30 ピラティス ベアシック★ 鈴木	15:30-16:30 NEW!! ヨガ 骨盤甲骨ストレッチ 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 バランス・メンテ 鈴木		16:00-17:00 ピラティス バランス・メンテ 内田	16時	
16:00-16:50 中村インス	中村インス	海老原プロ	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 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 NEW!! 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										
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		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
	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 ベアシック★ 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、ベアシッククラスには、ピラティス初めての方も安心してご参加いただけます！