

# 12月ゴルフレッスンスケジュール 12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
						海老原プロ	安藤プロ					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時					11:30-12:30 ヨガ 関根	11:30-12:30 ピラティス 高鳥		11時
12時	中村インス	中村インス	海老原プロ	変更! 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				13:00-14:00 柔軟性向上 やさしいヨガ 鈴木一平		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									
14時						安藤プロ	安藤プロ	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	変更! 相賀プロ	沼沢プロ	安藤プロ			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			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	安藤プロ											
17時	17:00-17:50 ジュニアゴルフ				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
												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				18:30-19:30 ゴルフ ストレッチ 関根	変更!! 18:30-19:30 ストレッチ 佐藤		18時
		中村インス	相賀プロ	沼沢プロ		沼沢プロ	安藤プロ			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		19:00-19:50 ストレッチ ピラティス 馬杉						19時
	中村インス	中村インス	変更! 相賀プロ	海老原プロ	安藤プロ											
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	安藤プロ	海老原プロ	海老原プロ	安藤プロ											

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！