

# 3月ゴルフレッスンスケジュール

# 3月フィットネススケジュール

3月ゴルフレッスンスケジュール								3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								10:15-11:15 ヨガ 骨盤ストレッチ 辻	10時
11時						海老原プロ	安藤インス				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
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 ヨガ リラックス 荒牧			13:00-14:00 柔軟性向上 やさしいヨガ 鈴木一平		13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	14時
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
	15:30-16:50 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 骨盤甲後ストレッチ 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									16:00-17:00 ストレッチ 染谷	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						17:00-18:00 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							18時
		中村インス	相賀プロ	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 ゴルフ ストレッチ 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
	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				NEW!! 20:00-21:00 ピラティス ベーシック★ 中川	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！