

ゴルフ スクール 開講スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	休 講 日			休 館 日		9:30～10:50 松本	9:30～10:50 柏
11:00		10:30～11:50 松本	10:30～11:50 柏		10:30～11:50 松本	11:00～12:20 松本	11:00～12:20 柏
12:00							
13:00		13:00～14:20 松本	13:00～14:20 柏		13:00～14:20 松本		
14:00						13:30～14:50 松本	13:30～14:50 柏
15:00		14:30～15:50 松本	14:30～15:50 柏		14:30～15:50 ゴルフフレンズの メンテナンスを行っております。	15:00～16:20 松本	15:00～16:20 柏
16:00							
17:00						17:00～18:20 松本	17:00～18:20 柏
18:00							
19:00							
20:00		19:15～20:35 松本	19:15～20:35 柏		19:15～20:35 松本		
21:00		20:40～22:00 松本	20:40～22:00 柏		20:40～22:00 松本		
22:00							

※祝日の場合は、右記の通り時間が変更となります。19:15～20:35⇒16:30～17:50／20:40～22:00⇒18:00～19:20

コース概要

◆ 初めてクラス（初心者、初級者）（80分レッスン）

ゴルフをやった事のない方でもゴルフというスポーツを解りやすく説明し、ゴルフ特有の動きを「ストレッチドリル」などを取り入れながら、コースデビューまでをサポートするクラスです。
（1ヶ月/4回のレッスン受講後、「ゴルフアベレージクラス」に編入となります）

スクール80分の流れ（一例）

0分	映像やホワイトボードを使いポイントレクチャー オリジナルレッスンテキストとタブレットにて再生する教材映像をもとに、その月のテーマのポイントを解説。 より、深く、そして実践で役に立つと間違いない！分からないこともあるかと思いますが、それもゴルフの第1歩。
15分	ウォーミングアップ、ストレッチ ケガ防止のために毎レッスン行ないます。打席内、もしくは打席の後ろでコーチの真似をしてください。
30分	テーマ別練習 皆さんと一緒にスイングの動きを確認しながら、その月のテーマ練習を行ないましょう。 初めてクラブを持つ方はここでコーチと一緒に持ち方からやってみましょう。
40分	フリーレッスン 個々のテーマに合わせてコーチから声をかけていきます。今の悩みなどを伝えてください。 初めての方は、身体の動きをコーチと一緒にやってみましょう。
75分	リフレッシュ、ストレッチ 今日使った筋肉をほぐしてあげましょう。初めての方は特に力が入ってしまったはずです。
80分	レッスン終了

月会費

料金は税込価格です。

週1回

11,880円/月

LESSONプラン

※最初の4回分は『はじめてクラス』をやります

初回レッスン

◎持ち物
・テキスト ・グローブ
・室内スポーツシューズ
※スパイク不可
（クラブをお持ちの方は7番アイアンをお持ちください。）

◎レッスン内容
・コーチ自己紹介
・レッスンの流れ説明
・注意事項 ・目標設定と確認
・プログラム説明 ・レクチャー

2～4回目のレッスン

◎プログラム別レッスン
※2回目以降使用するクラブについては、初回レッスン時と同様

◎レッスン内容
・ストレッチ
・映像とテキストによる理論学習
・スイング練習（個々に合わせて）
※スイングチェックは2ヶ月に1回実施

5回目以降

◎アベレージクラスへ合流
より実践的要素を盛り込んだ内容を行います

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 幕張24 TEL.043-296-7750

