

# K's News!

2018年4月

日頃、K's GOLF LOUNGEをご愛顧賜り厚く御礼申し上げます。

皆様にK'sをもっとご活用頂く為に新着情報をお届けします。

information イベント開催のお知らせ

open  
12周年記念  
イベント開催!



お蔭さまでK's GOLF LOUNGEは12周年を迎える事ができました。是非ご参加下さい!

期間 5/6(日) ~5/12(土)

ボールの間を通してカップイン!



5球中何球成功できるか?

期間中2回までチャレンジして頂けます。

参加費無料!

3位までの方にプレゼント贈呈



期間中ご参加頂くと

当日ドリンクバー  
無料!

## Kassyトレ2 ゴルフに必要なトレーニングの紹介

今回のKassyトレ2は肩のインナートレーニングをご紹介します。  
 前回、前々回の身体を捻じるストレッチをよりやりやすく、そしてスイングにも取り入れやすくなると思いますので、是非試して下さい！

### ★サイドリーチローテーション★

**効果** 肩の安定性アップと、それに伴い肩甲骨と腕が連動しやすくなり肋骨の回旋する動きをスムーズにしてくれます。

**ポジション** 立位でお腹を凹ませ胸を張り、両腕を伸ばしたまま肩の高さまであげグルグル回すインナーエクササイズです！

手の形は、親指以外の4本は指のみでグーを作り、そのまま手首・肘を固定して、手の甲を上で前回し20回、手のひら上にして後ろ回し20回を、起床時、ゴルフの前に1セット行って下さい！



## プロレッスンスケジュール

2018

4

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
15 長澤	16 岩本通	17 長澤	18 鹿志村	19 鯉淵	20	21 佐藤			1 未定	2 鹿志村	3	4	5
22 長澤	23 岩本通	24 長澤	25 鹿志村	26 鯉淵	27	28 鹿志村	6 長澤	7 岩本通	8 長澤	9 鹿志村	10 鯉淵	11	12 鹿志村
29 長澤	30 岩本通						13 長澤	14 岩本通	15 長澤	16 鯉淵	17 鯉淵	18	19 鹿志村
							20 長澤	21 岩本通	22 未定	23 鹿志村	24 鯉淵	25	26 鹿志村
							27 長澤	28 岩本通	29 長澤	30 鹿志村	31 プロ不在		

## ラウンドレッスン K's GOLF LOUNGE のラウンドレッスンで実践的な技術をマスターしましょう！

岩本通プロ

4月25日(水) 秋山カントリークラブ TYPE-C 募集人数 2名  
 8:42スタート プレーフィ ¥11,000 昼食付

長澤プロ

5月17日(木) 都留カントリークラブ TYPE-C 募集人数 2名  
 9:52スタート プレーフィ ¥8,800 昼食付