

# K's News!

2018年8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 チケットのご案内

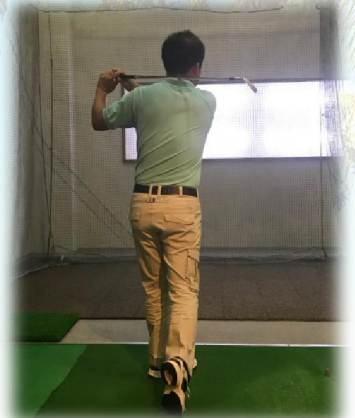
メンバー専用  
特別価格  
期限なし  
好評販売中!!

気軽にお得に練習したい人向け

## 打席練習 チケット

10枚+無料券2枚付! (12回分)  
¥21,100

<通常¥2,110/回>



プロにみっちり教わりたい!  
悪いところを矯正してほしい!  
という人にオススメ!!

## 打席レッスン チケット

5回券 (5%OFF) ¥25,460  
10回券 (10%OFF) ¥48,240

<通常¥5,360/回>



疲れが溜まっている!  
リフレッシュしたい!  
という人にオススメ!

O2  
利用料

## 酸素カプセル チケット

5回券 (10%OFF) ¥13,500  
10回券 (19%OFF) ¥24,500

<通常¥3,000/回>



お得なチケットを使って、日々のレッスンにお役立てください!

## 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は前は股関節に重心をのせやすくする為のストレッチを紹介しましたが今回は股関節と体幹の分離がテーマです。  
スイング中の股関節の動きと、体幹の分離はとても難しい動きになりますので今回紹介する動きを参考にして是非試して下さい！

### ★T字ワンレッグツイスト★

**効果** スイング中の軸作りに役立ちます。  
スイングで最も難しいとされている、体幹と股関節の分離動作を作ることができます。  
片足立ちで行う動作なので当然下半身強化、安定が望めます。

**ポジション** 片足立ちで膝を少し曲げた状態で股関節から上体を前傾します。  
もう片方の脚は膝を伸ばし前傾した背中と平行になるまで上げます。  
その姿勢から胸を回すように捻じます。

**注意点** 上体を倒したとき、背中が丸まらないようにしましょう。  
捻じた時に手だけで捻じらないように気を付けて下さい。  
立っている脚の爪先と膝の向きが正面を向くようにしましょう。



## プロレスンスケジュール

2018

8

9

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
12 長澤	13 岩本通	14 長澤	15 鹿志村	16 鯉淵	17	18 鹿志村
19 長澤	20 岩本通	21 長澤	22 鹿志村	23 鯉淵	24	25 鹿志村
26 長澤	27 岩本通	28 未定	29 未定	30 鯉淵	31	

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

○ 8/28(火)、8/29(水)は試合結果によって、プロ不在または出勤プロが決定します。

○ 9/6(木)はプロ不在となります。

○ 9/1(土)、9/11(火)は試合結果によって、

プロ不在または出勤プロが決定します。ご迷惑をお掛けしまして申し訳ありませんが宜しくお願い致します。