

K's News!

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。

2018年11月

information コンペご報告

11月3日、第29回K's GOLFメンバーズコンペをメイプルポイントGCにて開催致しました！今年も爽やかな秋晴れの中、最高のゴルフ日和となりました。また今回は、5人のプロとドラコン、ニアピン、パター対決や、カラーボールをつなぐチームリレーもあり！メンバー様同士、1日楽しんで頂けたかと思えます。ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。



Kassytレ2 ゴルフに必要なトレーニングの紹介

今回のKassytレ2のテーマは全身のバランスアップです。
筋肉は連動してこそ威力を発揮しますよね。是非試して下さい！

★フロアストレッチオルタネイトダイアゴナル★

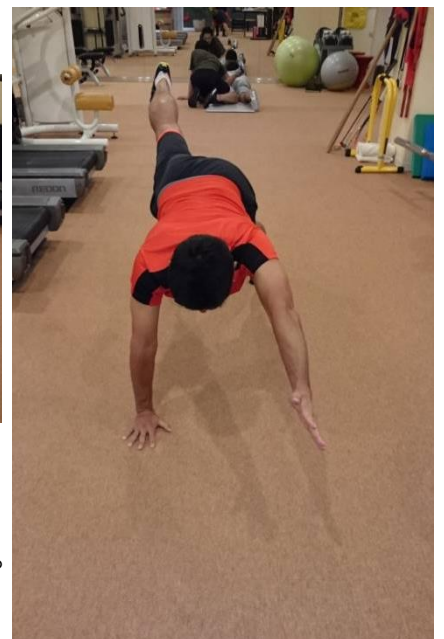
効果 全身の筋肉を連動させやすくすることによってバランスが良くなり、飛距離アップやショットの安定性が期待されます。
更に怪我、故障の防止にもつながります。

ポジション 腕立て伏せの姿勢をとります。
そこから右手左足、左手右足を交互に地面と水平まで上げます。

注意点 身体がローテーションしないように脚を上げた方の骨盤が下がらないようにキープしましょう。
上げた方の膝と肘を曲げないようにしましょう。
お腹が落ちて腰をそらないようにしながらしっかり呼吸をしましょう。



※一番大事なものはポジションキープです。
交互に10×3セット



プロレッスンスケジュール

2018

11

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

12

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

★ 忘年会のお知らせ ★

毎年恒例の忘年会を12月27日に開催予定です。
詳しくは次回のK's Newsでご案内させていただきます。

※ 12月12日はQTの為、鹿志村プロの代わりに佐藤プロが出勤します。
12月20日はプロ不在です。
ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い申し上げます。