

K's News!

2010年7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。

メルマガ登録はお済ですか？QRコードを撮影するだけで簡単にホームページへアクセスできます。様々なお得な情報をメールにてご案内させていただきます。

Information

K's GOLF LOUNGE での過ごし方

メンバーのY・M様のケースゴルフラウンジでの過ごし方を追ってみました。
Y・M様は日曜日にホームコースでプレー！そして次の日ラウンドの反省点を修正しにK'sに来られました。

13:10 到着



「こんにちは～」

13:15 ストレッチ



「DIET END」に乗って筋肉をほぐしたり、鍛えたり、マッサージしたりして体を目覚めさせます。足元が振動する事によって、全身が震えます。10分間乗ってるだけで、2時間の運動量に相当します(無料です)

13:25 練習開始



疲れないうちに身体全体をほぐしましょう

14:00 分析レッスン



前日のラウンド中の反省点をプロにしっかりと見てもらい、早めに修正します

14:55 休憩



レッスン終了後ラウンジでドリンクを飲みながら、プロと雑談したりTVや雑誌を見ながら休憩

15:10 自己練習



レッスンで教わった事をモニターでチェックしながら復習。パッティングもね！

15:45 シャワー



タオル一式を無料でお貸しいたします

16:00 酸素カプセル



DVD見ながら疲労回復

あ～！
スッキリしたわ～



17:20 帰宅

お疲れ様でした～！！

レッスン受講後の復習練習や体のケアなどK'sで出来る事はいっぱいあります。みなさんもY・M様のように施設を有効利用してGOLF LIFEを楽しんで下さい。

新コーナーOPENの為に、情報を募集いたします！！

K's Newsは今までK's側からの情報のみでしたが、今後メンバー様から頂いたゴルフ情報を皆さまに提供させて頂きたいと思っております。

プレー中のおもしろ話とか、不思議体験、コースで出会った〇〇な人、お勧めコース、SAやPAのお勧めな食べ物など、なんでも結構です。情報提供をお願いします。

メール⇒info@ks-golf.com FAX⇒03-3290-5228 (お名前とミドルネームも一緒にご記入ください)

プロレッスンスケジュール レッスン予約の際にお役立て下さい

7月 July

19日: 祝日営業10:00~20:00
31日: コンペの為休館日

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 岩本
18 巻口	19 小林	20	21 小林	22 穴戸	23 巻口	24 岩本
25 巻口	26 岩本	27	28 小林 岩本	29 穴戸 鹿志村	30 巻口	31

岩本プロ
 鹿志村プロ
 } 5時から

8月 August

夏期休暇のお知らせ

8月14日(土)、15日(日)の2日間終日休館とさせていただきます。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解の程お願い申し上げます。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 岩本 巻口	2 岩本	3	4 岩本	5 穴戸 鹿志村	6 巻口	7 岩本
8 巻口	9 鹿志村	10	11 小林	12 穴戸 鹿志村	13 巻口 岩本	14
15	16 岩本	17	18 小林	19 穴戸	20 巻口	21 岩本
22 巻口	23 鹿志村	24	25 小林	26 穴戸 鹿志村	27 巻口	28 鹿志村
29 巻口	30 小林	31				

Makkiドリル 練習やコースで役立つドリルをご紹介します

今回のテーマは、インパクトです。

前回はダウンスイングで左足へ踏み込んでいく切り返しの動きでした。この動きからボールを捕らえるインパクトになります。インパクトは、アドレスで出来ていた両腕の三角形または左腕とクラブが一直線の形をもう一度再現することが出来れば、曲がらない安定したショットが打てます。

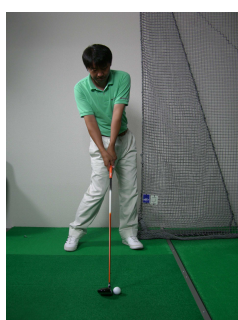


そのためのドリルで、インパクトバックを使ってスイングしてみましょう！

インパクトバックを力強く打つと左腕とクラブが一直線になりますよ。



横からの写真では、腰の回転によって左お尻や左太ももが見えるくらい下半身の動きがあります。しかし、上半身の肩のラインは開かず、ターゲットヘスクエアな形でキープ出来たインパクトになります。インパクトバックを打つと左サイドの壁が意識出来て、下半身と上半身の動きの差が感じられます。



インパクトの形をイメージするためにアドレスで出来た腕の三角形とクラブのポジションをキープしたまま腰から下を左に回転してみましょう！

腕・クラブのポジションは変わらなくても、体が左にウェイトシフトしていくことで、グリップのポジションが左太もも内側から右太ももでインパクトする形になります。