

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。

2014年11月

information 酸素カプセルキャンペーン

酸素カプセル30分無料キャンペーン 11月17日～12月17日迄

対象者：① 50分レッスン事前予約者限定
② レッスン前にカプセルに入るので30分前にご来館できる方
※この2つの条件対象者なら期間中何度でもご利用いただけます

※レッスン後にカプセルに入るのはキャンペーンの意図と異なりますので対象外とさせていただきます。
※カプセル事前予約者を優先いたしますので、ご使用中の際はお断りする場合がございます。
※耳抜きができない方、ペースメーカー使用者、インシュリン常用者のご利用はお控え下さい。

なぜ運動前に酸素カプセルに入るのがいいの??



酸素カプセルは**関節の動き**にも効果があるからなんです！！

今回注目したいのは。。。

圧力

地表では通常1.0気圧がかかっています。
酸素カプセルの中では、ゆっくり時間をかけながら酸素濃度が上がるとともに、気圧が最高で1.25まで上昇していきます。



外気圧が高いと
(体に圧力をかけた状態)関節内の
気圧が下がる

神経などへの接触
がなくなるので
関節の動きがよくなる

関節の可動域が広がるので、体がいつも
よりスムーズに大きく動かしやすくなったり、
体の軸をぶらさずに回転しやすいスイング
ができるようになる。

逆に外気圧が低い時は……

関節内の気圧が上がり、神経や骨などの組織に接触や圧迫が強くなり、関節が膨らんで周りの筋肉、靭帯、神経が伸ばされることによって痛みが起こります。(一般的に言われている関節痛の症状)

通のラウンド術 ゴルフは打つだけではありませんよ。戦略と注意力も必要な要素です。

～ トラブルショット編 林から脱出 ～

ショットが曲がり、林に入ってしまう事もゴルフではよくある状況です。グリーンに少しでも近づけようと小さな隙間を狙ったり、何も考えずに打つ事で、トラブルが続いてしまう危険性が高くなります。
ピンチの時ほど冷静な判断力が必要です！



グリーン方向に打てそうですが・・・



- 最短ルートの先にはバンカー
- グリーン手前にもバンカー



- 距離は残るが平らなライから打てる
- バンカー越えも回避できる



トラブル時はまず落ち着いて周囲の状況確認が必要です。前が危険なら、横や後ろに打つべきです。横や後ろに打つと遠回りに感じますが、大事なのは1打でも少なくホールアウトする事です。難しい状況からミス挽回する必要はありません。打ちやすい場所に脱出し、次のショットから挽回していけばいいのです。挽回できなかったとしても、ミスをした時点で1打罰だと考える事で、気持ちを切り替えて次のホールからプレーできます。トラブルの連鎖は絶対に起こさないようにしましょう！

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

11月 Nov

12月 Dec

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
16 長野	17 岩本高志	18 長野	19 鹿志村	20 穴戸	21	22 岩本高志		1 未定	2 長野	3 鹿志村	4 穴戸	5	6 鹿志村
23 岩本通	24 岩本通	25 長野	26 鹿志村	27 穴戸	28	29 鹿志村	7 長野	8 未定	9 長野	10 鹿志村	11 穴戸	12	13 岩本高志
30 長野	※ 岩本高志プロ ⇒ 土曜日は11時から出勤						14 長野	15 岩本通	16 長野	17 プロ不在	18 穴戸	19	20 岩本高志
							21 長野	22 岩本高志	23 長野	24 鹿志村	25 穴戸	26	27 鹿志村
							28 長野	29	30	31	1/1	1/2	1/3

12月27日(土)は18時からK'sにて忘年会を開始いたします。準備の関係上、レッスンor練習は17時で終了とさせていただきます。

12月1日&8日はサードQTの結果により出勤プロが決まります。

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

鹿志村プロ・穴戸プロ共同

12月は休講いたします

Type-B

午前は9ホールを実際にプレイしながら、ラウンドの組み立て方を学びます。
午後はショートゲーム(アプローチ・バンカー・パッティング)の練習を行います。
対象レベル : コースデビュー ~ ショートゲームに課題のある方

メンバー参加費: 3~4名 10,500円