

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。

2019年1月

今年の目標は決まりましたか？目標は具体的であるほど実現率が高まります。スタッフも、この一年で改善したい・取り組みたい目標を立ててみました。皆様の目標達成に向け、スタッフ一同お手伝いさせていただきますので一緒に頑張りましょう！



ショートゲームを向上させてパーキープ率を上げる事が今年の目標です。地味でつまらない練習をこなせるか。皆さんもコツコツ頑張ってください！

岩本 高志

今年もショット力を上げるために、トップの位置にこだわって練習していきます。継続は力なりです。頑張りましょう！

鹿志村

今年は体の使い方、特に回転運動の改善に取り組んでいこうと思っています。皆様も明確な目標を立てて取り組みましょう！

岩本通

今年は安定して芯で捉えられるパッティングフォームを確立していきたいです。レッスンではわかりやすく伝えられるよう努めていきます。

鯉淵

スイング中に体の軸が傾かないように今年は改善して行きます。皆さんが少しでも上達出来るようにお手伝いをしていきたいと思っています。

長澤

一年健康に飛距離にこだわり精進していきたいと思っています。ゴルフ界に恩返する為にジュニアレッスンにも、とにかくゴルフを楽しんでもらえるようなレッスンを心掛けたいと思っています。

佐藤

手打ちにならないよう、下半身始動を意識してスイングの練習をしていきたいと思っています。今年もK's GOLF LOUNGEを宜しくお願い致します！

武田

悪き癖で悪化した右膝痛を改善するスイングを身につけ、痛みなくゴルフができるように練習したいと思っています。今年もよろしくお願いします。

野々村

今年はアプローチでチャックリやトップがでないように練習したいと思っています。

皆様のクラブのお悩みを解決出来るように頑張ります！

呉

Kassyトレ2 ゴルフに必要なトレーニングの紹介

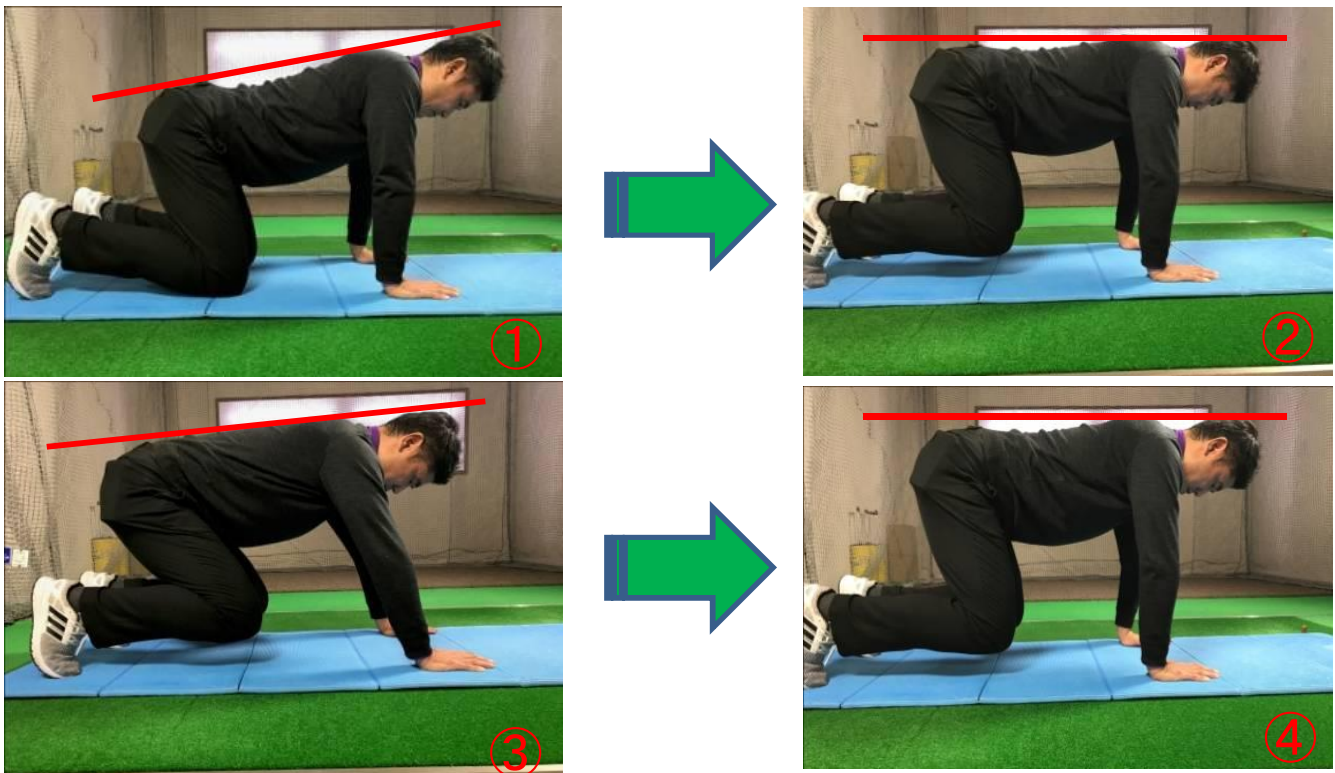
今回のKassyトレ2のテーマは体幹と下半身強化です。
 前回の回転力とバランスもアップすると思いますので、是非試して下さい！

★クアッドドロップ ロック バック★

効果 スイングの安定とバランスが良くなります。
 バランスのとりにくいバンカーや傾斜地からのショットの安定が期待されます。

ポジション 両手、両膝、両つま先を肩幅に開き地面に付き、そこから両膝を10cmほど浮かせます。
 膝の位置を動かさないようにしてお尻を前後に動かします。
 10×2セットチャレンジしてみましょう。

注意点 背筋を丸めないようにお尻の位置を前後させましょう。
 お尻の位置を後ろに動かすときに膝の高さが変わりやすいので気をつけましょう。
 両手、両つま先だけで身体を支えないで、体幹を使って支えましょう。



プロレッスンスケジュール

2019

1

2

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

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

※1月24日、2月7日、28日はプロ不在となります。
 ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い申し上げます。