

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2月

K's GOLF Competition Fellows The 30th 開催日 3月31日(日) 秋山カントリークラブ



個人スコア気にせず、誰でも
気楽に参加できるチーム戦です

全チームにフロが入り
しっかりトラブルをカバー

チーム一丸になってハイスコア、
ハイタッチでゴルフを楽しみませんか!

料 金: 参加費4,000円

プレーフィー15,000円(キャディーフィー・昼食・ワンドリンク・税込)

スタート時間: 8:35~OUT・IN 各5組

競技方法: スクランブル方式の新ペリア

山梨県上野原市秋山6275 TEL: 0554-56-2331

Access: 自動車【中央自動車道】「上野原IC」20分

電車【中央本線】「上野原駅」からクラブバス有

締め切り: 3月18日(月)

定員26名になり次第、お申込みを締切らせて頂きます。

募集人数
26名

メンバー様以外の方もご参加可能

メンバー様お1人につきビジター様お1人ご同伴頂けます。是非お友達もお誘いあわせの上ご参加下さい!

★スクランブルとは★

4名のプレイヤーが1つのチームとなり各ショットのベストボールを採用し18ホールをプレーする競技です。ティーショットは全員が打ち、セカンドショット以降はベストポジションと思われるボールを選択しその地点からまた全員が打つ。それをカップインまで繰り返していきます。(選択しなかったボールはピックアップ) K's オリジナルルールがあります。

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のテーマは上半身と下半身の分離ができるようになるための捻転差を作る動作です。スイングには大事な動きですので、イメージをして試して下さい！

★スパイン ローテーション★

効果 上半身と下半身の捻転差が向上する事によって柔軟性、更に飛距離アップが期待されます。
体全体の柔軟性がアップする事により、怪我の防止につながります。

ポジション ①②仰向けで万歳の姿勢になり手を反対側にもっていくように上体を捻じります。
③手が床に付いたら同じ方の足をもっていきます。
④その時はうつ伏せで万歳の姿勢になります。
⑤そこから動かした方の手を戻すように上半身から捻じります。
⑥手が床に付いたら足も戻します。
同じ動きを左右交互に5往復を1セットやってみて下さい。

注意点 手を動かす時に手の位置が下がらないようにしましょう。
手と足を同時に動かさないように気をつけましょう。
出来る限り手が床に付くまで足を我慢しましょう。



プロレッスンスケジュール

2019

2

3

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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		

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 鯉淵	8	9 鹿志村
10 長澤	11 岩本通	12 長澤	13 長澤	14 鯉淵	15	16 岩本高志
17 長澤	18 佐藤	19 岩本通	20 鹿志村	21 プロ不在	22	23 鹿志村
24 長澤	25 岩本通	26 長澤	27 鯉淵	28 鯉淵	29	30 岩本高志
31 K'sコンペ						

※2月28日と2月21日は都合により
プロ不在となります。

※3月31日はコンペの為、休館とさせていただきます。
ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い申し上げます。



The 30nd K's Golf Lounge golf competition
“K's Fellows”

3月31日(日)開催

参加 ・ 不参加

どちらかに○をおつけ下さい

メンバー様
お名前

.....

ビジター様
ふりがな
お名前

ハンディキャップ or アベレージスコア

.....

コンペ終了後、表彰式(パーティー)にはご参加いただけますか？

参加 ・ 不参加



☆ご意見・組み合わせのご希望などございましたらご記入下さい

.....



3/18(日) お申込み締切り