

# 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。

2024年2月

K's GOLF Competition Fellows The 37th

レイク相模カントリークラブ

開催日: 3月31日(日)

春のゴルフコンペはチーム戦で全チームにプロが入るので初心者や自信がない方でも安心してご参加頂けます。チームで力を合わせて、今年もベストスコア更新へ！！

料 金:参加費4,000円

プレーフィー19,400円

(セルフプレー、昼食&ワンドリンク付き・税込)

スタート時間:AM7:20 OUT・IN 各4組

競技方法: スクランブル方式の新ペリア

募集人数:21名

住 所:山梨県上野原市柵原5000 [TEL:0554-67-2221](tel:0554-67-2221)

ア ク セ ス:自動車(中央自動車道)「上野原IC」から7km

電車(中央線)「上野原駅」から車で約14km

参加者  
募集中!

**締め切り:3月19日(火)**

定員になり次第、お申込みを締切らせて頂きます。

**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名のプレーヤーが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3 ゴルフスイングに必要な自分の癖を知りましょう！

今回のKassyトレ3はゴルフスイングを作るためには、自分の身体の癖を知る事はとても大事なことです。今から紹介するポディーチェックを行って、自分自身の身体の癖を知りましょう！K'sのプロは全員把握していますので、プロに確認してもらってください。

## ★チェストストレッチ★

以前ご紹介した  
座位



以前ご紹介した  
立位



①



②



今回のストレッチは以前ご紹介したネックツイストの効果を上げるストレッチになります。メリットは胸の筋肉が伸びる事により、首が動く可動域が広がりスイングがスムーズになります。

①のように足は肩幅に開いて腕を肩の高さに上げた状態で壁に手を付けます。

②のように手の位置は背中側につける事によって胸の筋肉を伸ばします。

左右伸ばしたままキープして、20秒×2セット行ってください。

チェストストレッチを行うことによって首の可動域を広げれば、スイング中の捻転差が生まれ、飛距離アップにも効果があります。

是非、おこなってみてください。

## プロレッスンスケジュール

2024

2

3

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



# The 37<sup>nd</sup> 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

Large empty rectangular box for providing comments or preferences.



3/19(火) お申込み締切り