

K's News!

2011年3月



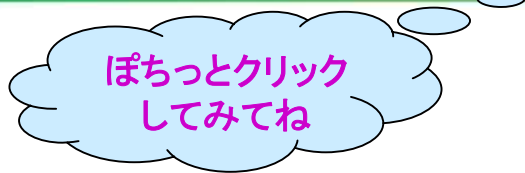
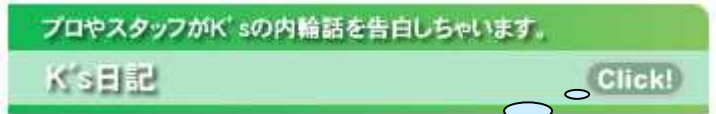
日頃、K's GOLF LOUNGEをご愛顧賜り厚く御礼申し上げます。

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 ブログのご案内

ホームページのK's日記ご覧になったことありますか？
今までサボってばかりのブログでしたが、2月からは出来る限り毎日更新してます！



多くの芸能人やプロスポーツ選手などが利用している **Ameba**
日替わりで全スタッフがゴルフ話、プライベート話、雑学、etc
色々なネタで更新してます！
暇な時や、工作中的の息ぬきの時にでも見てね～！！



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

～営業時間変更のご案内～

4月2日(土) 10時～15時まで貸切イベントの為15時半からの営業となります。
大変ご迷惑をおかけいたしますがご協力の程お願い申し上げます。

4月 8日(金) 巻口プロ17時から入社。17時まではプロ不在となります。
4月10日(日) コンペ開催の為終日休館日となります。

3月 March

4月 April

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

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

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

鹿志村プロのラウンドレッスン開催予定でしたが地震の影響の為、4月は見送らせていただきます。5月は状況次第で開催を検討いたします。

※2バック、3バックの際割り増し料金をご負担願います。

Type-A	18ホールのコースレッスン。スコアなどは気にせずに、K's のレッスンで身に付けたスウィングをコースで実践する練習をします。また、練習場ではできない様々なシチュエーションからの攻略法を学びます。 対象レベル：初級～上級 メンバー参加費：3～4名 10,000円 2名 15,000円
Type-B	午前は専用練習場を使用してショートゲーム中心(アプローチ・バンカー・パッティング)の練習を行います。午後は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。 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：3～6名 10,000円
Type-C	18ホールのラウンドレッスン。プロと一緒にラウンドしながらレッスンをを行います。高スコアを出すための総合的なラウンドマネージメント、メンタルタフネスを学びます。 対象レベル：初級～上級 メンバー参加費：3名 12,000円 2名 17,000円 1名 30,000円

～訂正～ 前回のご案内でTYPE-Aの参加費 2名が17,000円となっております。正しくは15,000円になります

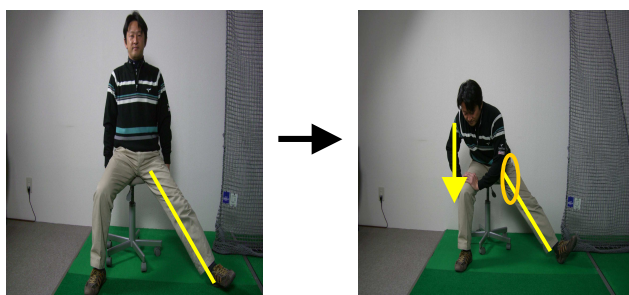
Shishiドック ゴルフスイングに役立つストレッチ方法のご紹介

★ダフリ・トップをなくす(フルスイング編)★

ストレッチで下半身を軟らかく使えるようになると、ダフリやトップなどのミスショットが減り、上手く打てるようになります。ダフリ・トップを起こす原因は、体の上下運動だと言われています。つまり、下半身が止まって、上半身で打ちにいくときに、起こりやすくなるのです。ダフリやトップを減らすには、下半身の柔軟性が大切ですし、体幹の柔軟性も重要です。今回は、太ももまわりの筋肉を柔軟にしていきましょう。

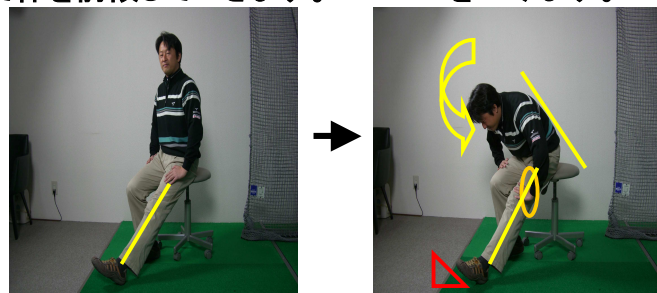
① ももの内側を伸ばす！

椅子に座った状態から 左足を斜め45度位に開き、背筋を伸ばし前傾します。(左膝が曲がらないように行います)



② ももの裏を伸ばす！

椅子に腰掛け、左足を伸ばして体を前傾していきます。左足のつま先を上げます。



無理をせず、左右ゆっくりと行いましょう。

Shimo♡ 広場 メンバー様とK'sの掲示板

東北地方太平洋沖地震

ご存知の通り東北地方で大変な被害が起こっていますが、他人事ではすまされない状況になってます。被災地ではない東京なのに、スーパーに行っても食料品がない、日用品がない、ガソリン入れるのに長蛇の列。今まで当たり前のように買っていた物が、簡単に手に入らなくなるだけで大騒ぎ。放射能の恐怖、停電による影響、色々ありますが、今、なに不自由なく生活出来ていることに改めて感謝しそして同じ日本人として被災地の方々に何か出来ることはないか考えてみましょう。復興に向けて動きだしていますが、日本が日々成長できるようにみんなで頑張りましょう！！