

# K's News!

2011年9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

酸素カプセルのご案内

週間ゴルフダイジェスト9月13日号に  
K'sの酸素カプセルが掲載されました！

夏バテのカラダ復活！  
特集ページP189をご覧ください



今年も暑かった夏。。。  
まだまだ残暑は続きますが、夏の疲れた体を酸素カプセルで癒してあげませんか？  
60分間カプセルの中で寝るだけで……！！  
血中乳酸を分解して ⇒ **疲労回復**  
脳へ酸素が届く ⇒ **集中力、記憶力UP**  
酸素が巡ると ⇒ **血液の巡りがよくなり体温UP**  
その他にも効果はいろいろあります。是非お試しください。

メンバー 60分 ¥2,900



Information

第15回 K's Golf Lounge ゴルフコンペ開催

## Golf Competition "The Member's 6"

日時: 2011年10月23日(日)

場所: メイプルポイントゴルフクラブ

競技方法: 新ペリア方式

募集人数: **残り 9名** ⇒ お早めにお申込下さい

スタート時間: 9:17分～ IN・OUT各4組

料金: 参加費 ¥5,000

プレーフィー ¥21,000 (キャディフィー・昼食代込み)

住所: 山梨県上野原市鶴島3600番地 TEL: 0554-63-5111

ACCESS: 中央自動車道:上野原ICより約10分

ドレスコード: 男性はクラブハウス内ジャケット着用

締め切り: 10月14日(金)



お申込みは

Freedial: 0120-156-286

FAX: 03-3290-5228

E-mail: info@ks-golf.com

第15回コンペ "The Member's" はメンバー様のみのご参加になりますので  
オリジナル企画を多数ご用意しております！！

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



9月 SEP



10月 OCT



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

19日 & 23日: 祝日営業日10:00~20:00

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

10日: 祝日営業日10:00~20:00  
23日: K'sコンペの為終日休館日

Shimo♡♡ 広場

メンバー様とK'sの掲示板



分析レッスン用のNEW解析ソフトを導入いたしました！！  
定休日を利用して2日間の研修をしました。日々操作をしながら必死になって覚えている最中です。まだまだ操作に時間がかかってしまいますので、10月をめぐりにみなさまにレッスンでご提供できると思います。  
次回のK's Newsで詳細のご案内をさせていただきますのでお楽しみに。。。



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

★ 方向性をアップさせる！ ★

まっすぐ飛ばすには、体幹のスムーズな回転運動が大切です。下半身、とくに股関節の動きが重要なポイントとなります。股関節を上手く動かせるようになると、クラブヘッドの軌道が、インパクトでストレートになりやすくなります。そうすると方向性も安定してきます。

① 太ももの裏を伸ばす！

左ひざの上に右足首がくるように足を組んで背筋を伸ばしてゆっくり前傾していきます



背筋が丸くならないように意識してゆっくり前傾しましょう

(反対側も行いましょう)



② 太ももの内側を伸ばし股関節を柔軟にする！

椅子につかまり左足を上げます



左手でひざを後ろに広げます

(反対側の足も行いましょう)

