

K's News!

2012年7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。

Information **ペプチドEX**



夏場は暑さと日焼け為、体力の消耗が激しいので運動前後に**ペプチドEX**を飲んでプロテイン・アミノ酸を急速に補給し、疲れたカラダを少しでも早く回復させましょう！！

ペプチドEX 6つのこだわり

グレープフルーツ味！？

① 20種類のアミノ酸 アミノ酸スコア **100**※

② アミノ酸(換算) 6,000mg

③ BCAA 1,100mg



④ カルシウム 40mg

⑥ 脂肪ゼロ

⑤ クエン酸 1,300mg

K'sにて販売中！！
メンバー価格 ¥2,500
(1箱18袋入り)

ラウンド中の水分補給



2袋 500~700ml

ラウンド前後



2袋 200~350ml

日々の疲労回復



2袋 180cc

連続ラウンドやトレーニング後



3袋 180cc

水以外にもあう？りんごジュースやヨーグルトに混ぜても美味しいかも？いろいろ試してみたいか？

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



★ 夏期休暇のお知らせ ★

8月13日(月)~15日(水)まで夏期休暇をいただきます。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほど宜しくお願いします



7月 JUL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
22 巻口	23 岩本	24	25 鹿志村	26 穴戸	27 巻口	28 鹿志村
29 巻口	30 岩本	31				

8月 AUG

29日: 27日の試合結果によってプロ不在か鹿志村プロが出勤になります

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

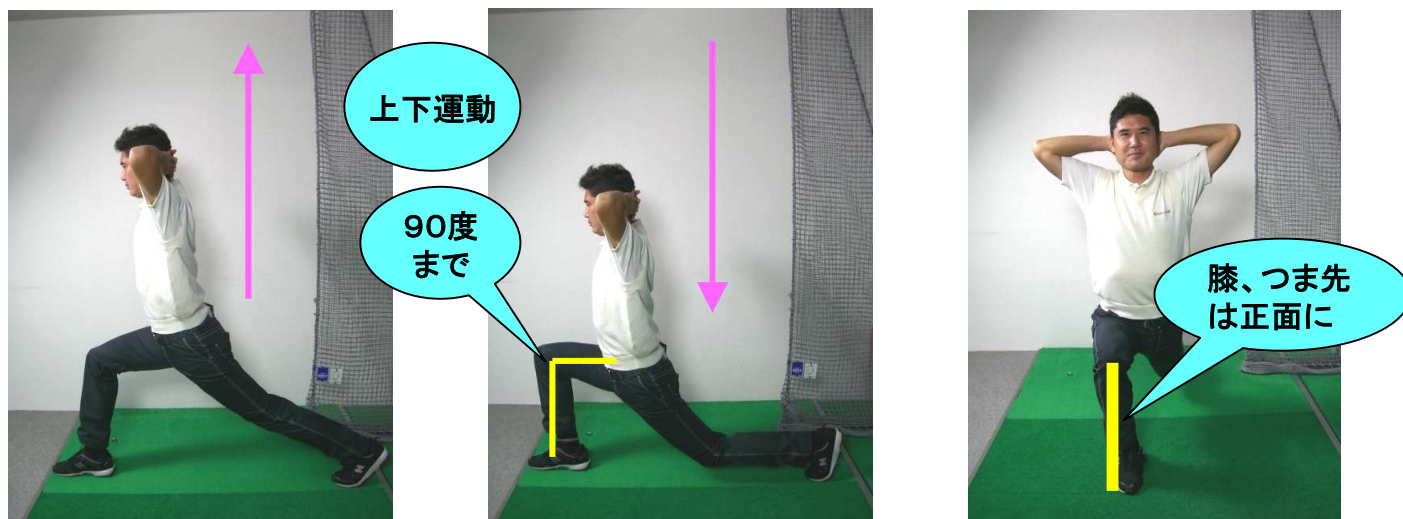
10月27日(土)メンバーズコンペ開催決定！！
場所:メイプルポイントゴルフクラブ
詳細は後日ご案内いたしますので予定は空けておいて下さい。ご参加お待ちしております！！

今回のKassyトレは下半身強化 第2弾です。先月に引き続き、頑張りましょう！

「フロントランジ」

効果:下半身強化 ⇒片脚づつなので更に脚の力を強化、アドレスの安定、飛距離アップが期待されます。

★ ポジション ★ 足幅を腰幅に開き、足を前後に開く。前後幅は、しゃがんだ際に前脚の膝が90度、後ろ脚の膝がお尻より少し後ろのポジションになるように



動作: 1 背筋をのばしたまましゃがむ。

2 太ももが床と平行になったら(後ろ脚の膝が床に触れるギリギリ)、立ち上がる。

注意点: つま先、膝の方向は正面。かかとと体重意識。

しゃがむ際はスクワット同様に前脚側股関節から曲げることを意識。

前脚の膝がつま先より前に出ないように。上体は少し前傾する。

左右のバランスがとりづらくなるが、骨盤の高さ、肩の高さは動作中も床と平行になるように。

15回×2セット

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

夙戸プロ

8月24日(金) 募集人数 2名 神奈川CC TYPE-B 10:03 スタート ¥5,360 昼食別
9月28日(金) 募集人数 4名

岩本プロ

鹿志村プロ

⇒ 9月のラウンドレッスン開催日は8月中旬頃にご案内いたします。

Type-A

18ホールのコースレッスン。スコアなどは気にせず、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。
午後はショートゲーム(アプローチ・バンカー・パッティング)の練習を行います。
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: 3～4名 10,000円**

Type-C

18ホールのラウンドレッスン。プロも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**

※ 2バック、3バックの際、割り増し料金をご負担願います。

※ メンバー同伴のビジターの方は参加費がメンバーと同額でご参加できます。