



# ゴルフヨガ

～スムーズな捻転動作のための身体づくり～



このレッスンは

スイングに必要な柔軟性をアップ  
していくことを目的としたクラスです。

ヨガで重要となるのは呼吸法です。  
ヨガの呼吸法が自律神経に作用し、メンタルをコントロールすることができます。

自身の身体と呼吸に意識を集中させることで  
どんな状況でも乱れることのない柔軟なメンタルと柔軟な身体づくりを目指します。  
(スイングフォームを変えるような指導ではありません)

開催日:2024年5月19日(日) 11:45~12:45

参加費:2,000円

会場:巣鴨スポーツセンター2階 ラウンジ隣 マルチスタジオ

対象:スポーツクラブ会員(デイトム・ナイトタイム含む)、成人スクール会員

定員:10名

持ち物:フェイスタオル



## 【講師紹介】

照井睦子インストラクター

・JGFO ゴルフフィットネストレーナー

・健康運動指導士

・ゴルフ歴10年ベストスコア89(レギュラーツアー)

## 申込方法・ロッカールーム利用について

【申込方法】4/22(月)~5/8(水)総合受付 ATMにて参加費支払いをもって完了

※4/22(月)~4/29(月)の申込開始から1週間は

「ゴルフヨガ」か「ゴルフのためのポテンシャルアップレッスン」どちらかのレッスン申込とさせていただきます。  
4/30(火)以降、空きがあった場合には2つ目のレッスンにもお申し込みいただけます。  
できるだけ多くの方にご参加いただけますよう何卒ご協力よろしくお願いいたします。

【キャンセル取扱】5/12(日)20:00までのキャンセルについては全額返金いたします。  
それ以降のキャンセルについては返金いたしませんのでご了承ください。

【利用ロッカー】デイトム・ナイトタイム会員、成人スクール会員の方で当日ロッカールーム・浴室の利用を希望される方は  
総合受付で利用料500円をお支払いの上ご利用ください。  
(ロッカールーム・浴室のみのご利用となります)

※浴室のご利用がない場合は運動のできる服装でお越しいただくか、下記ロッカーをご利用ください。  
男性の方→ゴルフ練習場ロッカー 女性の方→マルチスタジオ専用ロッカー