



★【毎月第2・4月曜日】

庄内川ゴルフ倶楽部

GOLF&YOGA部 開講



庄内川ゴルフ倶楽部で初の試みとなる、ゴルフとヨガのコラボレッスンを開催します。
ゴルフに必要な柔軟性を高め、動けるカラダでラウンドしませんか？
もちろん、ラウンドレッスンのみ・ヨガレッスンのみ、の受講もOKです^^

9/9(月)～
startです!!

★担当インストラクター



【齊藤 未紗】
Seven La Briller専属
ゴルフインストラクター
金田プロの元でゴルフを学ぶ。



【齊藤 愛】
Seven La Briller
ヨガインストラクター
全米ヨガアライアンスRYT200
ロミロミセラピスト

★対象者

※特別講師【金田 素来プロ】日本プロゴルフ協会 ツアープロ

コース慣れしていない・コースデビューしたい女性向け。ヨガ未経験者も大歓迎です。

※男性でレッスンご希望の方は、時間・お値段について下記ご連絡先までお願いします。(金田プロ担当)

GOLF

9Hコースレッスン(打球練習付き)

アプローチ・パター・バンカー・傾斜など、ラウンドに役立つレッスンを行います

¥1,500/回

①9:00～ ②14:00～

定員1～6名

- ※プレー代はゴルフ場へお支払い
- ※レッスン代は現地で現金・PayPayにて
- ※開始10分前に練習場へお集まりください
- ※クラブはご持参ください

YOGA

ヨガレッスン

ゴルフに役立つ様々なヨガレッスンを少人数で行います

¥1,000/回(30分)

定員1～6名

- ①8:00～ ※レッスン代は現地で
- ②9:00～ 現金・PayPayにて
- ③10:00～ ※開始10分前に4F食堂奥に
- ④13:00～ お集まり下さい
- ⑤14:00～ ※ヨガマット貸し出しあります
- ⑥15:00～ ※ゴルフウェアのまま受講OKです

★ご予約・お問い合わせ

- ①ラインを追加
- ②「お名前」をメッセージで送信
- ③日時のやりとり→予約完了!



またはTEL:090-3615-9312



★Seven La Briller
(セブンラヴリエ)について↑

レッスンスケジュール

★2024レッスン実施予定日

- ・9月9日・**23日**
- ・10月**14日**・28日
- ・11月11日・25日
- ・12月9日・23日

※レッスン日が祝日の日(9月23日・10月14日)は、
9時開始のゴルフレッスンのみ⇒10時開始に変更となります。

ゴルフレッスン	ヨガレッスン
	①8:00-8:30
①9:00-11:30(予定)	②9:00-9:30
↑ 軽く打球練習をした後 9Hコースレッスン (ショット・アプローチ・ パター・バンカー・傾斜) ↓	③10:00-10:30
②14:00-16:30(予定)	④13:00-13:30
	⑤14:00-14:30
	⑥15:00-15:30