



★【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？

ゴルフとヨガのレッスンを一日に両方受けることができます！

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^^

★担当インストラクター

2025年

スケジュール更新！



【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ゴルフ初心者の女性向け。

ヨガ未経験者も大歓迎です。

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

(マンツーマンレッスンの場合は¥3,000)

①9:00～

②14:00～

定員1～6名

※プレー代・球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2F旧マッサージ室にお集まり下さい

④13:00～

※ヨガマット貸し出しあります

⑤14:00～

※ゴルフウェアのまま受講OKです

⑥15:00～

★ご予約・お問い合わせ

LINE

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

## ★2025レッスン実施予定日

- ・1月13日・27日
- ・2月10日・24日
- ・3月10日・24日
- ・4月14日・28日

※レッスン日が祝日の日(1月13日・2月24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