

# パフォーマンスUP GOLF

## の為のカラダづくり教室

ゴルフの更なる **スコアUP**・**飛距離UP** を目指す教室です  
ストレッチやエクササイズを通じて  
効率的で動きやすいカラダに整えましょう！

日程

第1・第3金曜日

20:00~20:50

定員

15人 (先着順)

会場

S & D スポーツアリーナ羽村会議室

対象

15歳以上の方

(はむすぽへの入会手続きあり)

持ち物

動きやすい服装 / タオル / 飲み物

参加費

各回**1,000円** (税込)

別途はむすぽ年会費3,000 (税込) ~  
が必要となります

申込み

予約フォーム / <sup>\*</sup>はむすぽ窓口 / 公式LINE

※本チラシ下部の窓口場所まで、もしくはお電話にてお申込みください



【担当講師】  
庄司 圭佑

【講師から一言】

モットーは「楽しく続ける」  
ご自宅でできるストレッチ・エクササイズを中心に、ケガ予防にもつながるプログラムをご指導いたします。  
ゴルフ人生をより楽しみましょう！



一般社団法人はむら総合型スポーツクラブ はむすぽ

S&Dスポーツアリーナ羽村 (窓口開設時間) 火水木金 15:00~17:00

電話: 042-519-5712 / FAX: 042-519-5713

E-mail: hamuspo@gmail.com

はむすぽ



【予約フォーム】



【公式LINE】