



My Golf Style
ésforta golf school

トレーナーによる

ゴルファーのための

コンディショニング体験会

日時

8月28日(金) 9:00～13:00
※1コマ30分

フィットネスクラブ「esforta」のトレーナーが、
ツールやPowerPlateを使って、
目的に合わせたコンディショニングとストレッチを指導します。

「伸び伸びスイングをしたい」
「腰痛・肩こりに悩んでいる、猫背など姿勢を整えたい」
「ストレッチツールの使い方がわからない」
という方の為の、マンツーマンで行う30分の体験会です。

■ 予約方法 ■

店舗フロント（TEL予約可）にて先着順

■ 参加費 ■

無料

当日担当トレーナー

氏名：宮田 勇人

資格：健康運動指導士

中学高校保健体育教員免許

ゴルフコンディショニングスペシャリスト

トレーナー歴20年＋ゴルフ歴20年の
キャリアで培ったゴルフに役立つ情報
を提供します。ご参加お待ちしております。

