My Golf Style
ésforta golf school

トレーナーによる
ゴルファーの為の
パワープレート体験会



日時① **11月06日（金）13:00～18:00**
※先着10名/1コマ30分

日時② **11月18日（水）15:00～20:00**
※先着10名/1コマ30分

フィットネスクラブ「esforta」のトレーナーが、
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。ご参加待ちしています。

