

2023年 1月 ゴルフスクールスケジュール

『プライベートレッスン・タイムスケジュール』

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	開始時間	月	火	木	金	土	日
10:00						10:05 フリーコース 浦田コーチ	10:05 フリーコース 浦田コーチ	13:00	新原					
11:00	11:05 フリーコース 松本コーチ 11:55	11:05 フリーコース 新原コーチ 11:55			11:05 フリーコース 浦田コーチ 11:55	11:05 ベーシックコース 浦田コーチ 11:55	11:05 ベーシックコース 浦田コーチ 11:55	13:30	新原					
12:00	12:05 フリーコース 松本コーチ 12:55	12:05 フリーコース 新原コーチ 12:55			12:05 フリーコース 浦田コーチ 12:55	12:05 フリーコース 浦田コーチ 12:55	12:05 フリーコース 浦田コーチ 12:55	14:00		新原				
13:00		13:05 ベーシックコース 新原コーチ 13:55		13:05 フリーコース 浦田コーチ 13:55	13:05 ベーシックコース 浦田コーチ 13:55			14:30		新原				
14:00	14:05 ベーシックコース 新原コーチ 14:55			14:05 ベーシックコース 浦田コーチ 14:55		14:05 フリーコース 成井コーチ 14:55	14:05 フリーコース 浦田コーチ 14:55	15:00		横山				
15:00	15:05 フリーコース 新原コーチ 15:55			15:35 フリーコース 浦田コーチ 16:25	15:35 フリーコース 浦田コーチ 16:25	15:05 フリーコース 成井コーチ 15:55	15:05 フリーコース 浦田コーチ 15:55	15:30		横山				
16:00		16:05 フリーコース 横山コーチ 16:55		16:35 フリーコース 浦田コーチ 17:25	16:35 フリーコース 浦田コーチ 17:25		16:05 フリーコース 浦田コーチ 16:55	16:00	新原				成井	
17:00		17:05 フリーコース 横山コーチ 17:55				17:05 フリーコース 成井コーチ 17:55	17:05 フリーコース 浦田コーチ 17:55	16:30	新原					
18:00						18:05 フリーコース 成井コーチ 18:55		17:00						
19:00	18:35 ベーシックコース 新原コーチ 19:25	18:35 ベーシックコース 横山コーチ 19:25		18:35 ベーシックコース 浦田コーチ 19:25	18:35 ベーシックコース 浦田コーチ 19:25	19:05 ベーシックコース 成井コーチ 19:55		17:30				浦田		
20:00	19:35 フリーコース 新原コーチ 20:25	19:35 フリーコース 横山コーチ 20:25		19:35 フリーコース 浦田コーチ 20:25	19:35 フリーコース 浦田コーチ 20:25			18:00				浦田		
21:00	20:35 フリーコース 新原コーチ 21:25	20:35 フリーコース 横山コーチ 21:25		20:35 フリーコース 浦田コーチ 21:25										
22:00														

『プライベートレッスンご案内』

☆料金(税込み)  
 オールアクセス会員 ■30分 3,300円 ■60分 6,600円 ◎レンジ料 0円  
 その他会員 ■30分 4,125円 ■60分 8,250円 ◎レンジ料 30分/550円 60分/1,100円

☆ご予約方法  
 電話予約可 レセプションにてお問い合わせ下さい  
 ※前日までの予約受付です 当日予約は不可です  
 ☆お支払いは、現金支払・クレジット支払…来館時、レセプションにてお支払ください  
 ☆プロの欠席、または都合により、プライベートレッスンが休講になる場合がございます  
 ☆レッスン前日までに、ご予約がない場合はフリー打席として開放致します

『お知らせ・イベント情報』

【 祝日スケジュール 】 ベーシックコースの時間帯は、①11:05～ となります。

※担当・レッスン時間変更がございます。ご確認ください。

\* WEB予約ページは表記が異なる場合がございますのでご注意ください。

※12/28(水)～1/4(水)までお休みを頂きます。

※2023年のレッスンは、1/5(木)より開始です。

※電話受付時間に変更になりました。ご確認ください。

『スクール追加 チケット』

☆料金(税込み)

1回/1,375円 2回/2,475円 4回/4,400円

レセプションにて、お買い求めください。※その後、残り回数が加算され予約可能です。

◆電話受付時間 045-574-2074

【平日】 10:00～21:00  
 【土曜】 10:00～20:00  
 【日曜】 10:00～18:00  
 【祝日】 10:00～18:00

## 『ゴルフスクール ベーシックコース プログラム』

### ○ベーシックコースの対象

- ・初心者の方や基本動作を確認したい方にオススメのコースです

### ○ベーシックコースとフリーコースの違い

- ・ベーシックコースは、レッスン前半にコーチがテーマを説明し、その練習を行います
- ・フリーコースは、テーマがなく会員様がフリーに練習を行います

### ○コンバインド・プレーン理論に基づいたプログラムです

- ・スイングを5つに分類し段階的に、スイングを構築していきます
- 8-4スイング クラブの高さが時計の8時と4時をさす振り幅です
- 9-3スイング クラブの高さが時計の9時と3時をさす振り幅です
- L字スイング クラブと腕でアルファベットの「L」の文字を形成する振り幅です
- コの字スイング クラブと腕でカタカナの「コ」の文字を形成する振り幅です
- フルスイング 一番大きい振り幅です

### ○使用クラブ

- ・使用クラブは何番でも大丈夫です。レンタルクラブは1W FW 7I 9I SW があります
- スイングはクラブを替えても変わりません。クラブの動かし方ではなく体の動かし方を覚えましょう

### ○ベーシックコース プログラム

- ・8週で構成されたプログラムです
  - 第1週 スタートインググリップ・アドレス 8-4スイング
  - 第2週 9-3スイング
  - 第3週 L字スイング
  - 第4週 コの字・フルスイング
  - 第5週 より詳細な8-4スイング
  - 第6週 より詳細な9-3スイング
  - 第7週 より詳細なLスイング
  - 第8週 より詳細なコの字・フルスイング
- ※会員様は、予約サイトの『コーチブログ』『レッスン動画』でより詳細の説明を確認できます
- ※第1週～第4週は、偶数月 4・6・8・10・12・2月  
第5週～第8週は、奇数月 5・7・9・11・1・3月

# 1・2

## 8-4スイング 9-3スイング



インパクトプレーン  
を覚える

# 3

## L字スイング



コック動作を覚える

# 4

## コの字スイング



リフトアップ動作  
を覚える

# 5

## フルスイング



フルスイングの完成