

ゴルフショートプログラム タイムスケジュール

2025年4月～

火曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ジム	ジム	ジム	ジム

参加希望者はフリーエリアにお集まりください

12:30～13:00 GOLF CORE	12:30～13:00 ZERO-I サーキット	12:30～13:00 GOLF ROTATION	12:30～13:00 GOLF CORE
14:30～15:00 GOLF LEGS	14:30～15:00 GOLF ROTATION	14:30～15:00 GOLF CORE	14:30～15:00 ZERO-I サーキット
18:15～18:45 GOLF ROTATION	18:15～18:45 GOLF CORE	18:15～18:45 ZERO-I サーキット	18:15～18:45 GOLF LEGS

GOLF CORE

ゴルフに必要な
体幹部の安定を
補うトレーニン
グクラス

GOLF ROTATION

ゴルフに必要な回
転力を養うトレー
ニングクラス

GOLF LEGS

ゴルフの土台と
なる下半身強化
を行うトレーニ
ングクラス

ZERO-I サーキット

ストレッチマシン
を使用して、柔軟
性を高めるクラス