

ゴルフショートプログラム タイムスケジュール

2025年10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 LEGS	12:30～13:00 GOLF ROTATION	12:30～13:00 ZERO-I サーキット	12:30～13:00 GOLF CORE
14:30～15:00 GOLF ROTATION	14:30～15:00 GOLF CORE	14:30～15:00 GOLF CORE	14:30～15:00 GOLF LEGS
18:15～18:45 GOLF CORE	18:15～18:45 GOLF ROTATION	18:15～18:45 GOLF LEGS	18:15～18:45 GOLF ROTATION

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