



2023年12月/レッスンタイムテーブル

| 開講時間        | 月 | 火   | 水 | 木 | 金 | 土   | 日 | 祝 |
|-------------|---|-----|---|---|---|-----|---|---|
| 8:00~9:10   |   | 休館日 |   |   |   | ●   | ● | ● |
| 8:30~9:40   |   |     |   |   |   | ●   | ● | ● |
| 9:30~10:40  | ● |     | ● | ● | ● |     |   |   |
| 10:00~11:10 |   |     |   |   |   | ●   | ● | ● |
| 10:30~11:40 |   |     |   |   |   | ●   | ● | ● |
| 11:00~12:10 | ● |     | ● | ● | ● |     |   |   |
| 11:30~12:40 |   |     |   |   |   |     | ● |   |
| 12:30~13:40 |   |     |   |   |   | ●   | ● | ● |
| 13:00~14:10 |   |     |   |   |   | ●   | ● | ● |
| 13:00~14:00 |   |     |   |   |   | Jr● |   |   |
| 13:30~14:40 |   |     |   |   | ● | ●   |   |   |
| 14:00~15:10 |   |     |   |   |   | ●   | ● | ● |
| 14:30~15:40 | ● |     |   |   | ● | ●   | ● | ● |
| 15:00~16:10 | ● |     |   |   | ● | ●   |   |   |
| 15:30~16:40 |   |     |   |   |   |     | ● |   |
| 16:00~17:10 | ● |     |   |   | ● | ●   |   |   |
| 17:00~18:10 |   |     |   |   |   |     | ● |   |
| 17:30~18:40 |   |     |   |   |   | ●   |   |   |
| 18:30~19:40 | ● |     |   |   | ● | ●   | ● |   |
| 19:00~20:10 |   |     |   |   |   | ●   |   |   |
| 20:20~21:30 | ● |     |   |   | ● | ●   |   |   |

● : レッスン内容 (70分)

10分…コンディショニング・パッティングトレーニング

(準備体操と可動域拡大・1~2mの反復練習)

30分…アプローチトレーニング

(20Y・40Y・60Yの反復練習)

30分…タスク（課題）トレーニング

(個々の課題形成)

Jr. : ジュニアクラス (60分)

楽しみながら、ゴルフのルール・マナーから基本動作を親切丁寧に指導します。

個々のレベルに合わせて、ステップアップを目指します。