

12月								
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
							1	
プロ							高岡コーチ	
トレーナー							槻館コーチ	
トレーニング 特化クラス 15:00～15:50							体幹ベーシック クラス 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	
ゴルフ 特化クラス 16:00～16:50							ランニングアプローチ からのスコアメイク アプローチが必要なク ラブ選択 ☆☆☆	
	2	3	4	5	6	7	8	
プロ		大谷コーチ	後藤コーチ	大谷コーチ	高岡コーチ	高岡コーチ	高岡コーチ	
トレーナー		槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	
トレーニング 特化クラス 15:00～15:50	定休日	バットビュー プレッシャーブラク ティス 緊張を感じよう ☆☆☆	体幹ベーシック クラス 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	モビリティアップ ベーシッククラス 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	体幹ベーシック クラス 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	モビリティアップ ベーシッククラス 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	体幹ベーシック クラス 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	
ゴルフ 特化クラス 16:00～16:50		モビリティアップ ベーシッククラス 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	バットビュー プレッシャーブラク ティス 緊張を感じよう ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	バットビュー プレッシャーブラク ティス 緊張を感じよう ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	
ゴルフ 特化クラス 19:00～19:50			ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆				ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	
	9	10	11	12	13	14	15	
プロ		後藤コーチ	大谷コーチ	大谷コーチ	高岡コーチ	高橋コーチ	高橋コーチ	
トレーナー		京矢/槻館	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	
トレーニング 特化クラス 15:00～15:50	定休日	モビリティアップ ベーシッククラス ver.2 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	体幹ベーシック クラス ver.2 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	モビリティアップ ベーシッククラス ver.2 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	体幹ベーシック クラス ver.2 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	モビリティアップ ベーシッククラス ver.2 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	体幹ベーシック クラス ver.2 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	
ゴルフ 特化クラス 16:00～16:50		バットビュー プレッシャーブラク ティス ver.2 緊張を感じよう ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	バットビュー プレッシャーブラク ティス ver.2 緊張を感じよう ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	バットビュー プレッシャーブラク ティス ver.2 緊張を感じよう ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	
ゴルフ 特化クラス 19:00～19:50				バットビュー プレッシャーブラク ティス ver.2 緊張を感じよう ☆☆☆				
	16	17	18	19	20	21	22	
プロ			大谷コーチ	大谷コーチ	高橋コーチ	高橋コーチ	高岡コーチ	
トレーナー			槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	
トレーニング 特化クラス 15:00～15:50	定休日		体幹ベーシック クラス 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	モビリティアップ ベーシッククラス 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	体幹ベーシック クラス 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	モビリティアップ ベーシッククラス 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	体幹ベーシック クラス 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	
ゴルフ 特化クラス 16:00～16:50			ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	バットビュー プレッシャーブラク ティス 緊張を感じよう ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	バットビュー プレッシャーブラク ティス 緊張を感じよう ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	
ゴルフ 特化クラス 19:00～19:50			ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆				ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	
	23	24	25	26	27	28	29	
プロ		大谷コーチ	大谷コーチ	大谷コーチ	高橋コーチ	高橋コーチ	高橋コーチ	
トレーナー		京矢/槻館	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	槻館コーチ	
トレーニング 特化クラス 15:00～15:50	定休日	モビリティアップ ベーシッククラス ver.2 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	体幹ベーシック クラス ver.2 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	モビリティアップ ベーシッククラス ver.2 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	体幹ベーシック クラス ver.2 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	モビリティアップ ベーシッククラス ver.2 身体が硬いと思っ ている人、硬い人 ☆☆☆	体幹ベーシック クラス ver.2 動作が不安定、体幹が 弱い人 ☆☆☆	
ゴルフ 特化クラス 16:00～16:50		バットビュー プレッシャーブラク ティス ver.2 緊張を感じよう ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	バットビュー プレッシャーブラク ティス ver.2 緊張を感じよう ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	バットビュー プレッシャーブラク ティス ver.2 緊張を感じよう ☆☆☆	ランニングアプロ ーチからのスコア メイクアプローチ に必要なク ラブ選択 ☆☆☆	
ゴルフ 特化クラス 19:00～19:50				バットビュー プレッシャーブラク ティス ver.3 緊張を感じよう ☆☆☆				
	30	31						
プロ								
トレーナー								
トレーニング 特化クラス 15:00～15:50	年末休み	年末休み						
ゴルフ 特化クラス 16:00～16:50								

※12/3のみトレーニングクラスとゴルフクラスの時間帯が逆になります。