

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 アプローチを必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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 を必要なク 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。