



スポーツインダストリーゴルフスクール  
「ゴルフがもっと好きになる」  
LOVE GOLF MORE



## ■ 12月 プロ研修

- 日時：2021年11月29日（月）
- 場所：四街道GP練習場
- 時間：9:00～12:00



■ 12月のテーマ  
「リフレックスパワーでスイングしよう3」



## ■ 12月研修内容



1. いつまでもゴルフを楽しむための体づくり（体幹の重要性）
2. ウォーミングアップ、クールダウンの重要性
3. 飛距離アップ、ゴルフスイングを安定させるためトレーニング（冬対策）

