

ゴルフの体幹トレーニング

ゴルフピラティス

って何？

ゴルフに特化している
どこでも簡単にできる
ねじる動きが多い



もっと知りたい方は

ゴルフピラティス



で検索



あなたの疑問にお答えします！

Q. ピラティスは若い女性向けでは？

**A. 子供からシニアまで誰でもできます。
男性やシニアの方にもおススメ！！**

Q. ゴルフピラティスってどこに効くの？

A. 体幹（お腹（コア））、肩甲骨周り、股関節 等

Q. どんな効果があるの？

**A. 飛距離アップ、スイング軸安定、腰痛改善、
けが予防、体カアップ等々**

もっと知りたい、体験したい方は下記までご相談ください。



太田 律子

ゴルフピラティススタジオ
Golcore（ゴルコア）代表
<http://golcore.com/>
TEL:03-6809-2626
✉:info@golcore.com

レッスン場所

- ・ゴルコア（東京都港区芝大門）
- ・鎌倉天園ピラティスゴルフスクール
- ・セサミゴルフスクール大船
- ・港区虎ノ門いきいきプラザ
- ・港区神明いきいきプラザ
- ・JEUGIAカルチャーセンター多摩センター



水洗 由美

TEL:0466-29-9025

レッスン場所

- ・ヴィクトリアゴルフスクール
藤沢川名校H I S A Y（ハイサイ）
- ・オンラインレッスン

ゴルフピラティスに関するお問い合わせは下記まで

ゴルフピラティススタジオGolcore（ゴルコア）
<http://golcore.com/>

☎:03-6809-2626
✉:info@golcore.com