



《 ヒルズゴルフアカデミー虎ノ門×アークヒルズスパ 》

Golf Yoga ゴルフヨガ

Golf Pilates ゴルフピラティス

10月よりレッスンスターター!!

ご好評をいただいております「ゴルフヨガ」のレッスンが、パワーアップして再開します。
また、ゴルフに必要な体幹の軸を鍛えるストレッチとして話題の「ゴルフピラティス」も新たに登場。
ゴルフレッスンの合間に是非ご参加ください。

【ゴルフピラティスとは】

ピラティスの基礎を行うのと同時に、ゴルフスイングの生体力学に基づいたピラティスエクササイズに重点を置いています。ゴルファーに必要な体幹部の軸を作り、パフォーマンス性向上や怪我防止、飛距離アップを目指します。体幹の鍛え、各筋肉への意識・伝達を改善し、スイング時にそれらを連動できるようにしましょう。

【ゴルフピラティスの効果】

- ◎ 体幹を鍛え、各筋肉への意識を高める
- ◎ スイング時に各筋肉を連動できるようにして、飛距離アップに繋がる
- ◎ 呼吸法でリラックス、瞬発力、集中力をコントロール
- ◎ タイガーウッズ選手や石川遼選手など、プロゴルファーの多くもピラティスを導入

＜大石優子プロコメント＞

ピラティスを始めてから、身体の軸がブレなくなりました。おかげで打点が安定し、さらに飛距離も伸びました。特に力の弱い女性におススメです！！



ゴルフヨガ(全10回)

日程： 毎週水曜日
(10月5日～12月14日まで ※祝日除く)
時間： 18:45～19:40 (55分間)
第1～3回目(10/5、12、19)
:ビギナー編 ～呼吸と動きを連動させよう～
第4～6回目(10/26、11/2、9)
:フィジカル編 ～呼吸の力でパワーアップ！～
第7～9回目(11/16、30、12/7)
:メンタル編～勝負どころでの平常心を培おう～
第10回目(12/14):リセット編 ～トータルコンディショニング～
定員： 各回最大5名
参加費用： ヒルズゴルフアカデミー会員/¥2.100
 ビジター/¥3.675
インストラクター： 山口 奈実
(アークヒルズスパ フィットネス所属)

※ご参加の方には、ヒルズスパオリジナルのお茶「ヨギティ」をご用意しております

ゴルフピラティス(全10回)

日程： 毎週木曜日
(10月6日～12月15日まで ※祝日除く)
時間： 14:00～14:55 (55分間)
第1回目(10/6) :ピラティス基礎(呼吸とコアの筋肉を学ぶ)
第2回目(10/13) :お腹まわり集中！体幹の安定1
第3回目(10/20) :お腹まわり集中！体幹の安定2
第4回目(10/27) :しなやかな背骨の動きにフォーカス！
第5回目(11/10) :体の軸とは？回旋の動きをマスターしよう！
第6回目(11/17) :股関節をやわらかく、疲れにくくしよう！
第7回目(11/24) :肩関節をやわらかく、効率よく動かそう！
第8回目(12/1) :バランスボールを使ってみよう！
第9回目(12/8) :スタンディング・ピラティスで重心移動を覚える！
第10回目(12/15) :まとめ・心と身体のコントロール
定員： 各回最大5名
参加費用： ヒルズゴルフアカデミー会員/¥2.100
 ビジター/¥3.675
インストラクター： 宮川 リカ
(アークヒルズスパ フィットネス所属)

※各回で重点をおくテーマを設けています。単発受講もちろん可能ですが、10回通して受けていただくとより効果的です。

【お問い合わせ】

ヒルズゴルフアカデミー虎ノ門 : 03-6450-1940