



ジュニアスクール 特別講座

7/29(月) 9:00~1時間程度

小郡カンツリー倶楽部コンペルーム



【ゴルフに必要な筋力と柔軟性】

「どこを筋トレしたら良いか？ どこの柔軟性が必要か？」

■筋トレはさせたいものの、正しい方法が分からないという方も多いでしょう。親としてみれば心配なことばかりです。今回は、筋トレを行う際の注意点や、ゴルフに不可欠な柔軟性を持たせる為のストレッチをご紹介します。



講師： 末永 浩章 P G Aプロ、鍼灸師、トレーナーと3つの資格で活動

プロゴルファー、研修生、ドラコンプロ、ジュニアと競技志向の方をメインにトレーニング指導中。ゴルフだけでなく野球、バレーボール、ラグビーなど様々な競技の学生を指導しています。