

ゴルフのあと、腰が痛かったり、体にハリを感じたりしませんか？

ゴルファー向けフィットネス

＜協力・監修:亀田メディカルセンター＞

理学療法士、アスレティックトレーナーによるからだのメンテナンス、効果的なエクササイズでからだの悩み(痛みやハリ)を抱えるゴルファーがいつまでも元気にプレーできるようにサポートします。

問診を行い、症状・要望により利用者様に2つのプログラムから選択して頂けます。
(詳細は裏面をご覧ください)

期間限定価格 **2,100円(税込)**

開催場所:勝浦東急GC クラブハウス2F 会議室・パーティールーム

開催日時:7月・8月の土曜日/日曜日/祝日(ホールアウト後)

(期間限定開催/予約制・フロント受付時間:8時~17時)

ご予約・お問い合わせ: 勝浦東急GC TEL:0470-76-2711

亀田メディカルセンターの理学療法士、アスレティックトレーナーが測定及びケアへ参ります。



コースA ボディーメンテナンス(30分)

あなたの症状を問診等の上、ボディーケアを行い、どこを改善すれば症状が緩和されるのかを検診いたします。

メニュー

- 違和感・張り(痛み)などのケア
(アイシング・マッサージ・ストレッチなど)



肩の筋肉のストレッチ



太もも周囲の筋肉のストレッチ

コースB セラピューティックエクササイズ(30分)

体の負担を少なくしながらスイングパフォーマンスを維持できるトレーニング方法をご指導いたします。

メニュー

- ケガなくパフォーマンスを維持する為のトレーニング指導
- ロコモ・メタボ改善のための運動療法指導
- 自宅でできるエクササイズの指導



肩周囲の筋肉トレーニング



バランス練習と体幹トレーニング

Aコース・Bコース
各ご利用料金 **2,100円**(税込)

※通常プレーとセットになった、バック料金もご用意しております。

開催場所 **勝浦東急GC クラブハウス2F 会議室・パーティールーム**

開催日時 **7月・8月の土曜日/日曜日/祝日** (ホールアウト後)
(期間限定開催/予約制・フロント受付時間:8時~17時)