6月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
3 無料巡回 14:30~15:15 遠山P	4 ホールインワンゲーム 20:00 プラレッスン 21:00~	5 無料巡回 22:30~23:30 遠山P ホールインワンゲーム 20:00 プラレッスン 21:00~ Ladyday	6 無料巡回 14:00~15:00 小林P	7 Ladyday	8 プラレッスン 21:00~	9 無料巡回 13:30~15:00 遠山P プラレッスン 21:00~ 重炭酸泉
10 無料巡回 14:30~15:15 遠山P ゲーラーメイド試打会 10:00~16:00 ホールインワンゲーム 重炭酸泉	11 ホールインワンゲーム 20:00	12 無料巡回 22:30~23:30 遠山P ホールインワンゲーム 20:00 Ladyday	13 無料巡回 14:00~15:00 小林P プラレッスン 21:00~	14 Ladyday	15 プラレッスン 21:00~	16 無料巡回 13:30~15:00 遠山P プラレッスン 21:00~ 重炭酸泉
17 無料巡回 14:30~15:15 遠山P ゲーラーメイド試打会 10:00~16:00 ホールインワンゲーム 重炭酸泉 プラレッスン 21:00~	18 ホールインワンゲーム 20:00 プラレッスン 21:00~	19 無料巡回 22:30~23:30 遠山P ホールインワンゲーム 20:00 Ladyday	20 無料体験レッスン 14:00~小林P プラレッスン 21:00~	21 無料体験レッスン 15:30~三橋P Ladyday	22 プラレッスン 21:00~	23 無料体験レッスン 13:45~遠山P ホールインワンゲーム 重炭酸泉 プラレッスン 21:00~
24 無料巡回 14:30~15:15 遠山P 重炭酸泉 無料体験レッスン 14:45~小林P	25 ホールインワンゲーム 20:00 プラレッスン 21:00~	26 ホールインワンゲーム 20:00	27 Ladyday	28 Ladyday	29 プラレッスン 21:00~	30 プラレッスン 21:00~ ホールインワンゲーム 重炭酸泉

ナング 無料教室 10:30~12:00

エッグアート

スクール生「打田さま」が1つ1つ手作りしています。1300円よりご用意しています!! ← 通常だと倍ぐらいで売られています☺ デザインや色もたくさんありますよ♪ お部屋にかざってみたり、もしくは奥さま、お友達へのプレゼントにいかがでしょうか!?

中身を出した卵の殻に彩色、装飾など施したもの。欧米では生命の源であり復活を意味し、幸運を招くとされています。

アーリーカフェ内で販売しています!

癒流里けんこう通信

スイング中の呼吸とは

←：この矢印の所で繋がっている

時折、スイング中の呼吸はどうしているのが良いのか？と聞かれます。呼吸は意識するものではないのですが、知っていないといけないかもしれません。運動中の呼吸は腹式呼吸ですが、腹式呼吸には2種類あるのをご存知でしょうか？『順息（ジュンソク）』と『逆息（ギャクソク）』という2つです。皆さんが普段行う意識して行う深呼吸は二つ順息になります。一方、運動の時に使っている呼吸は逆息なのです。これは「腸腰筋（チョウヨウキン）」というインナーマッスルによって引っ張られて横隔膜が動かされ、勝手に起こる腹式呼吸なのです。そして、そのインナーマッスルを動かすのに一番大事なのが"良い姿勢"なのです。

カフェ季節限定メニュー

アーリーかき氷 100円

メロン・レモン・イチゴ・抹茶

練乳トッピング +100円でどうぞ

梅じそそば

自家栽培で採れたしそをたっぷりのせたおそばです!

単品610円 コーヒーセット750円

トラディショナルスポーツ

ご好評につき

SUSAS グリップ交換キャンペーン

6/17(日)まで グリップ交換工賃(4本分) 無料

10本交換して頂くと3本プレゼント（13本を10本分の料金で交換できる!!）

SUSASは芹澤信雄プロや藤田寛之プロが使用監修し、しっとりとした握り心地と耐摩耗性の向上で長持ちするグリップです。是非この機会にグリップ交換してみてはいかがですか!!

1年に1回のグリップ交換が目安です!!
すべるグリップだと、力が入ってしまい良い振りが出来ません!