

ブレないカラダ♪

ゴルフ

正しいカラダの使い方♪

飛距離アップ♪

のための

痛まないカラダ♪

カラダのケア♪

カラダ作り

疲れないうカラダ♪

しませんか??



木曜日

(21:00/21:30/22:00)

土曜日

(21:00/21:30/22:00)



明日に疲れを残さないストレッチ



ゴルフで腰や肩が痛い方に効果的なストレッチ



ゴルフ後のセルフケアストレッチ



ゴルファーのためのストレッチ

1レッスン30分間

4回チケット ¥8000

体験レッスン ¥1000

運動指導歴18年目。ゴルフのためのカラダ作りはお任せ下さい!

藤木 明大 (フジキ アキヒロ)

《活動先》

現在は株式会社レ・ムーブに所属しパーソナルトレーナーとして活動。ダイエット、腰痛や肩こり改善やスポーツのパフォーマンスアップの指導を主にしている。

