



## \*スタジオトライアングルのご案内\*

### \*スタジオトライアングルとは。\*

ヨガとピラティスのムーブメントが、ゴルフというスポーツを補うのにとっても優れていると、プロゴルファーやトップアマの間でも注目され、取り入れられています。

自分自身の身体を知ることからはじまるヨガ。得意不得意を意識することにより、新たな発見が生まれることでしょう。ゴルフに必要な筋力だけを鍛えるとケガの原因ともなりえません。バランスのとれた理想的な筋力強化や柔軟性アップが期待できます。

「自分と向き合うこと」により、プレー中平常心を保ち、集中力を維持させることができスコアメイクにも繋がりそうです。「ゴルフの為」だけでなく、健康の維持・Anti-Aging（抗加齢）も期待できるので、一石二鳥です。ヨガやピラティスの噂を聞いて、とっても興味があるけど、中々踏み出せない方も多いのではないのでしょうか。ゴルフの練習のついでに気軽にヨガやピラティスレッスンを受けて頂けるように、しょうざんゴルフクラブ内に完成した三角形のヨガ&ピラティススタジオです。

### \*誰でも気軽に受けて頂けるレッスン。\*

ヨガ・ピラティスには様々なポーズがあるので、はじめての方は不安に思うかもしれません。各個人が無理なくそれぞれのペースで気持ち良く行って頂くというのがヨガ・ピラティスの理念ですので、安心してお気軽にご参加ください。

### \*レッスン\*

レッスンは完全予約制です。

3名からのグループレッスンとは別に、ペアレッスン、プライベートレッスンもございます。

レッスンは1回から受講可能です。また、続けて来られる方の為に、お得な回数券がございます。

回数券1枚でグループレッスン、2枚でペアレッスン60分またはペアレッスン30分、3枚でプライベートレッスン60分を受講していただけます。有効期限内にご利用下さい。

ペアレッスン・プライベートレッスンのスケジュールは担当インストラクターにご相談ください。

ゴルフ練習場ならではの、ヨガとゴルフがセットとなったお得なゴルフチケットもご用意しております。

料金は別紙料金表をご覧ください。

### \*会員登録\*

スタジオトライアングルの会員登録は無料です。

ご登録頂くと、毎回のチケット購入のお手続きが短縮されます。

また、ご希望の方にはレッスンのご案内・お得情報をe-mailにて、ご案内させていただきます。

### \*個人情報\*

個人情報は、会員管理及び会員サービス上の目的以外に利用することはありません。詳しくは別紙個人情報についてをご覧ください。

お問合せ：075-463-2727 e-mail:triangle@shozangolf.com