

POP UP GOLF Lab.主催 ゴルフに効く！自分で続けられる筋トレセミナー

■開催日／12月6日(日曜日)

■イベント概要

講師にボディメイクトレーナーの小野田先生を迎え、約1時間のトレーニングを実施。

下半身に負荷をかけて行う自重トレーニングを中心に、ゴルフに重要な前傾姿勢(スタンス)をボディメイクの観点から解いていきます！

また、第2部では自宅で簡単に出来る、「ながらトレーニング」を教えちゃいます！

正直、筋トレって面倒くさいと感じてしまうことありませんか？

座りながら、寝ながら、テレビ見ながらできるゴルフに必要なトレーニングを実践いたします。

(講師)：小野田 巧 先生

2016 日本クラシックボディビル1位

2016 世界クラシックボディビル6位

大手フィットネスクラブのスタッフをへてパーソナル トレーナーとして活動、同時に子供の運動プログラムの監修、育成に携わる。

現在は子供から大人まで、幅広い方へ正しい運動、トレーニングの普及に努め、運動教室のチーフ、フィットネスクラブ、出張でのパーソナル指導を行う超人気トレーナー。

《内容》

第1部 (15:30~17:00) ※15時15分より受付開始

【ボディビルチャンピオン・小野田先生の簡単ボディメイク術】

『筋肉でスイングが変わる！下半身を強化するトレーニング』

第2部 (17:30~19:00) ※17時15分より受付開始

【ボディビルチャンピオン・小野田先生の簡単ボディメイク術】

ゴルフに必要な身体作り！18ホール疲れな身体！

『ながらトレーニング5選』

【タイムスケジュール】

第1部

15:15／受付開始

15:30／イベント開始

1：講師の自己紹介

2：注意事項説明

3：ボディメイク内容説明/指導（「下半身を強化するトレーニング」について）

4：ボディメイクプログラム開始

- 5：(お遊び企画) シミュレーションゴルフでトレーニングの効果を体感!?
- 6：なんでも質問タイム「練習方法」「トレーニング」「食事」など
- 7：16：50 頃、終了
- 8：17：00 頃、お客様ご退出

第2部

- 17：15／受付開始
- 17：30／イベント開始
- 1：講師の自己紹介
- 2：注意事項説明
- 3：ボディメイク内容説明/指導（「ながらトレーニング5選」について）
- 4：ボディメイクプログラム開始
- 5：なんでも質問タイム「練習方法」「トレーニング」「食事」など
- 6：18：50 頃、終了
- 7：19：00 頃、お客様ご退出

■開催場所／DO-1 GOLF BY MAB (<https://www.do-1golf.com/>)

東急東横線「学芸大学」から徒歩2分／東京都目黒区鷹番3-4-13 笹崎ボクシングビルB1

■参加費(税抜き)／各回3,500円(税込3,850円)／1部・2部通しチケット6,000円(税込6,600円)

■予約方法／POP UP GOLF Lab.オフィシャルサイトの当イベント詳細より専用予約フォームにて受付。
またはInstagramのDM、メールでの受付も致します。

■お支払い方法／当日、会場での現金またはカード払い。

■諸注意

- ・当日は、なるべく動きやすい服装でお越しください。
- ・会場内は土足禁止の為、スリッパもしくは室内履きをご持参ください。
- ・感染予防のため会場内ではマスクを着用ください。
- ・タオル、水をお持ちください。
- ・詳しいPOP UP GOLF Lab.の感染症対策ポリシーについてはオフィシャルサイトをご確認下さい。

■POP UP GOLF Lab.オフィシャルサイト→<https://www.popup-golflab.com/>

■POP UP GOLF Lab. instagram (@popup_golf_lab) →https://www.instagram.com/popup_golf_lab/

■予約受付メール→<mailto:info@popup-golf-lab.com>

※DM、メールでのご予約の際は、以下の情報を明記ください。

※売り切れ次第予告なく販売を終了致しますので、予めご了承ください。

※おひとり様につき各回2名までのご予約が出来ます。

【予約必要情報】※メール、DM に下記必要情報をご記入ください。

1. お名前 ()
2. 年齢 ()
3. 性別 ()
4. 住所 ()
5. 電話番号 ()
6. メールアドレス ()
7. 参加希望回 (1部 / 2部 / 1部2部通し) ※ご希望の回を○で囲んでください。
8. 参加希望人数 (1名 / 2名)
9. 同行者名 ()