

## ■丁寧な指導で実力がアップするゴルフ好きのためのフィットネスクラブ

四谷4丁目の交差点から5分ほどのところに、ゴルファーのためのフィットネスクラブができました。この「トータルゴルフフィットネス」では、ゴルフを趣味の一つとして楽しみたいかたから、競技を目指すアスリートまで、さまざまなレベルに対応したパーソナルトレーニングを受けることができます。「ゴルフを生涯スポーツとして続けるには、体づくりから」という考えから、筋力、柔軟性や持久力などを高めるためのプログラムをパーソナルトレーナーと相談しながらつくっていきます。実際のゴルフのスイングに近い動作で自由にケーブルを動かすマシンは、必要な筋力とバランス力を効率よくアップさせるというもの。スイングのコーナーでは、プロのコーチのレッスン(有料)が受けられます。入会金・登録料は10万円、年会費は30万円～。

●トータルゴルフフィットネス 東京都新宿区四谷4-25 ☎03(3354)1551 ⑨9時～21時30分 日曜定休

