uomo TOPIC

新コンセプトに注目! 会員制ゴルフ専門フィットネスクラブ「トータルゴルフフィットネス」

上田精子プロを支えたのはこの方

世配人でもある菅原賢さん。日本オリンピック協会強化スタッフとして多くのアスリートを発掘した

リズミカルな動きで血流をよくし身体を柔らかく
RELAXIZE

理想的なスイングを身体に覚え込ませるために
MOVEMENT

2方向からのスイングチェックが可能 **SWING**

機能性、デザイン性も高い筋トレマシン **EXERCISE**

TOTAL GOLF FITNESS

東京都新宿区四谷4の25
☎03(3354)1551
定休日～21時30分
(土曜・祝日～20時30分) 休日曜・年末年始・夏期休暇 入会金10万円、年会費30万円～
http://www.tp-fitness.net

清潔かつモダンな空間でさまざまなトレーニングを

充実したゴルフライフを送るための「身体づくり」「ボディコンディショニング」「スイングづくり」を考えたトータルゴルフフィットネスクラブ。多角的にメニューを組み合わせれば、個々それぞれに効果的なトレーニングができそう。ストレッチは左上写真の右に並んでいるマシン群で可能。このマシンはアマテラス社のもので、リハビリにも使われている。左中写真はキネシスという注目のマシンで、トップからインパクトまでのスムーズな動きを身体に覚えさせるのに最適。上写真のエクササイズマシンも強かりはない。伊テクノジム社のマシンで、開発に負担がかからないことが特徴。初心者も安心して利用できる。そのデザイン性の高さも認識的な評価を得ているそうだ。コースに出た後は筋肉の疲れをとりたいもの。右写真のクリーンな設備でマッサージを受けられる。日々の疲れを取り除くために左下写真の健康カプセルも。会員数に対して十分な人数のトレーナー、そしてゴルフのティーチングプロが常駐していることも安心かつ心強い。一度ゆきのぞいてみては。

マッサージのほか健炎治療も受けられる **CONDITIONING**

ゴルフのためのエクササイズ&セルフケアをす

べてはゴルフ上達のためにエクササイズする、スッキリと身体を引き締める、整える。そんなことが可能な、40代にとって理想的なフィットネスクラブを東京で発見しました。

目を引くのは、いくつかのコーナーに分かれた筋トレマシン以外の器具の充実ぶり。それぞれに明確な意図があり、例えばストレッチが主眼の次世代エクササイズマシン。トレーナーの真弘樹さん曰く「柔軟性の向上は、筋トレと同様に、中高年の方にはそれ以上に大切だと思います。筋肉を柔らかくすることでスムーズな動きを導き出せますから」。

支配人は昨年の上田精子プロの躍進を陰で支えた菅原賢さん。

「過去にいろいろなレッスンを受けてこられた方には身体の意識しも大切です。腰や肩に痛みが出る方へのアドバイスもできると思いますよ」

ゴルフをしない人が健康維持のために通うことも多いというこのクラブ。一石二鳥、いや二鳥的な魅力を感じますが、いかがでしょう。