

トータルゴルフ フィットネス

体の奥から鍛える

1年
銀

全英オープンを目指すなら、体力作りも大切！ 昨年オープンした四谷の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」へ。高級感が漂う中、トップアロを指導してきたトレーナーやコーチのマンツーマン指導が受けられます。

まずはビデオカメラで撮影したスイングをパソコンで詳しく分析。「ゴルフの上達には筋力、バランス感覚、柔軟性をバランス良く鍛えることが大切です」とパーソナルトレーナーの森弘樹さんが優しくアドバイス。

ヨーロッパ最新鋭の「キネシス」というマシンを使って、ゴルフに必要な筋力や柔軟性を鍛えるトレーニングに挑戦。ワイヤを引いたり押したりすることで、筋肉に負荷をかけて鍛えるのです。一番軽い重さに設定し

て挑戦するのに、腕がプルプルふるえる……。体の奥の方の筋肉が鍛えられるようで、意外ときつい。

上手になりたい、いつまでも楽しみたいというゴルファーのためのクラブだそうです。



トータルゴルフフィットネス
東京都新宿区四谷4の25 ⅱ
03-3354-1551 入会金・登録料
10万円、年会費30万円～。日曜
休館。ホームページは<http://www.tg-fitness.net>