

有名プロも行っている専門トレーニング!

ゴルフトレーニング 石渡メソッド!

石渡メソッドとは、ゴルフパフォーマンスを「カラダ基盤/動作スキル/スイングテクニック」にわけてアプローチする考え方です。ティップネス丸の内スタイルで導入しているアセスメント「FMS」とのシナジー性が高く飛躍的にパフォーマンスの向上が期待できます。スイングチェックから動きのクセやカラダ機能の改善点を見出し、機能向上トレーニングや柔軟性など稼動域改善の為のジョイントストレッチなどを実施します。

石渡 俊彦 (いしわた としひこ)

< スポーツコンディショニング研究所及びゴルフスタジオ f 代表 >

中嶋常幸プロを劇的な復活へ導き、
ゴルフ業界にトレーニング革命を起こした
ファンクショナルゴルフ先駆者。カラダの機能、
使い方の見直し等スイング上達へ新しいメソッドを展開している。
プロゴルファー&フィジカルトレーナー。
2004年 Lesson Of The Year 受賞者。

ぜひ一度体験してみてください!! /



ゴルフパーソナルトレーナー

小村 昌弘 (こむら まさひろ)

【資格】NSCA CPT、健康運動指導士、スポーツプログラマー2種

【経歴】トレーナー歴14年。2005年より石渡俊彦プロに師事。
延べ3万人のゴルファーをサポートし、選手の試合帯同も行う。
石渡氏が展開しているゴルフスタジオf(千葉)のトップトレーナー。

プログラム詳細

曜日 木曜日 (期間2014年1月から3月まで、時間要相談)

時間 60分 料金 8,400円 [延長10分: 1,400円]

体験(45分) 3,150円もご用意しています

ご予約はフロントまたはお電話で承ります。

トレーニングの流れ



スイングチェック

スイングチェックと動作解析によりカラダへの課題を導きます。



エクササイズ改善ドリル

スイング動作の上達につながる改善ドリルを行います。



ジョイントストレッチ

関節、筋肉の調整を行います



ティップネス丸の内スタイル

03-5218-0031

<http://www.tip-marunouchistyle.jp/>

東京都千代田区丸の内二丁目6番地1号
Marunouchi BRICK SQUARE 4F