

## ゴルフコア 7月スケジュール

|       | 月   | 火                      | 水   | 木           | 金                    | 土   | 日  |                        |                    |
|-------|---|------------------------|---|-------------|----------------------|---|--|------------------------|--------------------|
| 8:00  |   |                        |   |             |                      | 8:30-9:30<br>第1/3-5週                                |  |                        |                    |
| 10:00 | 10:00-11:00<br>第1/3/4週                              | 10:00-11:00<br>第1/2/4週 | 水・木・金の日中は下記にて<br>ゴルフピラティス+ゴルフレッスン<br>を担当しています。<br><br><b>セサミゴルフスクール大船</b><br>水・木・金 11:00~12:00<br>金:12:30~13:30<br><br><b>鎌倉ピラティスゴルフスクール</b><br>水・木 13:00-15:00<br>場所:鎌倉天園ゴルフ練習場<br>(鎌倉パブリックゴルフ場併設) |             |                      |   | 10:30-11:30<br>第4週                           |                        |                    |
| 11:00 |   |                        |   |             |                      | 11:30-12:30<br>第1/3-5週                              |  | 12:00-13:00<br>第4週     |                    |
| 12:00 | 11:30-12:30<br>第1/3/4週                              | 11:30-12:30<br>第1/2/4週 |   |             |                      |   |  | 13:00-14:00<br>第1/3-5週 |                    |
| 13:00 | 13:00-14:00<br>第1/3/4週                              | 13:00-14:00<br>第1/2/4週 |   |             |                      |   |  |                        | 13:30-14:30<br>第4週 |
| 14:00 |   |                        |   |             |                      | 14:30-15:30<br>第1/3-5週                              |  |                        |                    |
| 15:00 | 14:30-15:30<br>第1/3/4週                              | 14:30-15:30<br>第1/2/4週 |   |             |                      |   | 15:00-16:00<br>第3/4週                         |                        |                    |
| 16:00 | 16:00-16:30<br>ゴルフピラティス<br>オンライン<br>レッスン<br>第1/3/4週 | 16:00-17:00<br>第1週     |   |             |                      | 16:00-16:30<br>ゴルフピラティス<br>オンライン<br>レッスン<br>第1/3-5週 | 16:45-17:30<br>第3週<br>オンライン<br>レッスン<br>ピラティス |                        |                    |
| 17:00 |   |                        |   |             |                      | 17:00-18:00   |  |                        |                    |
| 18:00 | 18:00-19:00   | 18:00-19:00            | 18:00-19:00   | 18:00-19:00 | 18:00-19:00<br>第1/5週 |   | 18:00-19:00<br>第3週                           |                        |                    |
| 19:00 |   |                        |   |             |                      |   |  |                        |                    |
| 20:00 | 19:30-20:30   | 19:30-20:30            | 19:30-20:30   | 19:30-20:30 | 19:30-20:30<br>第1/5週 |   |  |                        |                    |
| 21:00 |   |                        |   |             |                      |   |  |                        |                    |

★全てパーソナル(個人)またはセミパーソナル(2人)レッスン(ピラティス・ゴルフピラティス共通)対応可能です。

★金曜日:14:00~17:00にレッスンご希望の場合は、ご相談ください。

★オンラインレッスンについて:

・ZOOMアプリを使ったグループレッスンとなります。HPお問合せフォームからお申込ください。  
詳細をご案内させていただきます。

★パーソナルのオンラインレッスンをご希望の場合は、HPお申込フォームよりお申込みください。

ご予約方法:メールまたはお電話にて事前にご連絡ください(上記時間以外にレッスンご希望の方はご相談ください。)

TEL:03-6809-2626 アドレス:info@golcore.com

※なお、スケジュールは変更されることがありますので、最新の情報はHPのスケジュールをご確認ください。