

## ゴルコア 7月スケジュール

|       | 月                    | 火                    | 水  | 木  | 金                    | 土                    | 日  |
|-------|----------------------|----------------------|--|--|----------------------|----------------------|--|
| 8:00  |                      |                      |  |  |                      | 8:30-9:30<br>第1/2/4週 |  |
| 10:00 | 10:00-11:00          | 10:00-11:00<br>第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) |  |                      |                      | 10:00-11:00<br>第2/4週                         |
| 11:00 |                      |                      |  |  |                      |                      |  |
| 12:00 | 11:30-12:30          | 11:30-12:30<br>第2/4週 |  |  |                      | 11:30-12:30          | 11:30-12:30<br>第2/4週                         |
| 13:00 | 13:00-14:00          | 13:00-14:00<br>第2/4週 |  |  |                      | 13:00-14:00          | 13:00-14:00<br>第2/4週                         |
| 14:00 |                      |                      |  |  |                      |                      |  |
| 15:00 | 14:30-15:30          | 14:30-15:30<br>第2/4週 |  |  |                      | 14:30-15:30          | 14:30-15:30<br>第2/4週<br>15:00-16:00<br>第1週   |
| 16:00 | 16:00-17:00          |                      |  |  |                      | 16:00-17:00          | 16:00-17:00<br>第2/4週<br>16:30-17:30<br>第1/3週 |
| 17:00 |                      |                      |  |  |                      |                      |  |
| 18:00 | 18:00-19:00          | 18:00-19:00          | 18:00-19:00<br>第2/4/5週   | 18:00-19:00<br>第1//3週                        | 18:00-19:00<br>第1/3週 | 17:30-18:30          | 17:30-18:30<br>第2/4週<br>18:00-19:00<br>第1/3週 |
| 19:00 |                      |                      |  |  |                      |                      |  |
| 20:00 | 19:30-20:30<br>第2/4週 | 19:30-20:30          | 19:30-20:30<br>第2/4週<br>20:00-21:00<br>第1/3/5週   | 19:30-20:30<br>第1/3週<br>20:00-21:00<br>第2/4週 | 19:30-20:30<br>第1/3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。  
 ★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。