

ゴルフ



コンディショニング

クラブを振らないトレーニング
～今回のテーマ3選～

2026

1. **“胸椎”**の動きは、背中の
“連携的”可動性がポイント！

2. **“体幹”**の使い方を手に入れば。
アドレスで、迷いなし！

3. **“股関節”**の**“内旋力”**で、
スイングは、みるみる変わる！

4/29 (祝)

14:30～(80min) 3,960円

限定9名 東急あざみ野ゴルフガーデン
予約サイトにてお申し込みください！
お問い合わせ：045-901-5211
場所：ストレッチ&スタジオ FunUP

予約サイトは、
こちらから↓↓↓



トレーナー：竹江 司 (Tsukasa Takee)

Happy2Body LLC 代表

プロアスリートから一般フィットネスまで、今まで多くの人々に
カラダの使い方、トレーニング、コンディショニングを伝える
2017～2024年湘南国際マラソンコンディショニングトレーナー
2022年神奈川県立体育センターアスリートサポート講座 担当



スイング進化宣言