

# 千歳ゴルフカレッジ ベーシッククラス プログラム

## ベーシッククラスの流れ(75分)

15分	座学	テーマごとの頭で上達するレッスン
30分	打球	テーマごとの身体で上達するレッスン
30分	打球	お客様個人に合わせたレッスン

月	項目	1週目	2週目	3週目	4週目
4月	テーマ	基本はやっぱりアドレスとグリップ。 正しく構えられていますか?!		コース研修会	自分の姿を知ろう!!
	内容	アドレス・グリップ・アライメント			動画撮影
	使用クラブ	7I			各種クラブ
5月	テーマ	様々な種類のクラブの打ち方を覚えよう!!			自分の飛距離を知ろう!!
	内容	アイアン	FW & UT	ドライバー(1W)	弾道測定 SkyTrak
	使用クラブ	7I & PW	FW & UT	ドライバー(1W)	各種クラブ
6月	テーマ	バンカーなんて怖くない!!	寄せワンはカッコいい!!		ボールの精度を確認しよう!!
	内容	エクスプロージョン ショット	短い距離 10,20,30ヤード	長い距離 40,50,60ヤード	方向性 & 距離感 チェック
	使用クラブ	SW	SW & PW	AW & PW	7I & PW
7月	テーマ	ゴルフコースは傾斜ばかり!!		コース研修会	ゴルフコースは傾斜ばかり!!
	内容	左足上がり 左足下がり	つま先上がり つま先下がり		傾斜まとめ
	使用クラブ	7I	7I		各種クラブ
8月	テーマ	スコアの半分がパッティングです!!	カッコいいゴルファーを目指そう!!	自分を知ろう!!	
	内容	距離感・方向性	エチケット&ルール	ショットマーカー チェック	動画撮影
	使用クラブ	パター	各種クラブ	各種クラブ	各種クラブ
9月	テーマ	球筋のバリエーションを増やそう!!			自分の飛距離を知ろう!!
	内容	高いボール 低いボール	フックボール スライスボール	練習ドリル	弾道測定 SkyTrak
	使用クラブ	7I	7I	7I	ドライバー(1W)

使用クラブ 欄に記載のクラブをお持ちください。レンタルクラブもございます。