# 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 10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 | 自分の飛距離を知ろう!! |
| | 内容 | アドレス・グリップ・アライメント | | | 弾道測定 SkyTrak |
| | 使用クラブ | 7I | | | 各種クラブ |
| 11月 | テーマ | 様々な種類のクラブの打ち方を覚えよう!! | | 自分の姿を知ろう!! | ボールの精度を確認しよう!! |
| | 内容 | アイアン | ウッド | 動画撮影 | 方向性 & 距離感チェック |
| | 使用クラブ | 7I & PW | 1W & FW | 各種クラブ | 7I & PW |
| 12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!! | | |
| | 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 | 傾斜のアプローチ |
| | 使用クラブ | SW | SW & PW | AW & PW | SW & PW |
| 1月 | テーマ | ゴルフコースは傾斜ばかり!! | | コース研修会 | フリー |
| | 内容 | 左足上がり 左足下がり | つま先上がり つま先下がり | | フリー |
| | 使用クラブ | 7I | 7I | | 各種クラブ |
| 2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 | 動画撮影 | ショットマーカーチェック |
| | 使用クラブ | パター | 各種クラブ | 各種クラブ | 各種クラブ |
| 3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。