

## 体験会の部 プログラム

8:30受付 嘉瀬川リバーサイドゴルフ場へ集合！  
受付時、参加賞をお渡します。

予定時間

- |   |  |                |
|---|--|----------------|
| 1 | 始まりの挨拶<br>*スケジュール説明、注意事項説明<br>練習グリーンにて記念写真撮影                                   | 9:00開会         |
|   | <b>準備運動</b><br>*上半身、下半身ストレッチ運動<br>*アキレス腱伸ばし、肩甲骨柔軟体操                            |                |
| 2 | 練習グリーンでパターでボールを打ってみよう！！  | 10:00          |
|   |  | 10:30休憩        |
|   | まっすぐ打てるようになったら<br>パターを使ってゲームをしよう！！   | 11:00          |
|   | <b>昼食</b> フジカントリークラブへ移動<br>*保護者昼食は実費となります。                                     | 12:00～<br>昼食休憩 |
| 3 | 実際のボールを打つために！！<br><br>基本スイング指導<br>*実際のクラブを振る前に、怪我をしないよう器具を使っての<br>各種ドリルを体験します。 | 13:00          |
| 4 | 実際のボールを打ってみよう！！  | 13:30          |
| 5 | 閉会 終了のあいさつ<br>記念写真をお渡します。  | 14:30          |

保護者の方へ  
保護者待機用のテントを用意しております。

天候等によりスケジュールは変更いたします。

参加者数によって内容・タイムスケジュールは変更になる場合がございます。