

MERRY CHRISTMAS イベント カレンダー

3 無料巡回 14:30~15:15 通山P	4	5	6	7	8	9 無料巡回 13:30~15:30 通山P
10 無料巡回 14:30~15:15 通山P	11	12 無料巡回 22:30~23:30 通山P	13 無料巡回 14:00~15:00 小林P	14	15	16 無料巡回 13:30~15:30 通山P
17 無料巡回 14:30~15:15 通山P	18	19 無料巡回 22:30~23:30 通山P	20	21	22	23
24 無料巡回 14:30~15:15 通山P	25	26 無料巡回 22:30~23:30 通山P	27	28	29	30

無料巡回 の時間帯で **トラックマンフィッティング** ローンもご利用頂けます!! 45分 5,000円

冬スタンプラリー

12月16日(土) ~ 3月11日(日)

女台まります!!

10:00~21:00 通常営業時間内の
チェックインでスタンプ1つ押します。

スタンプ5個で... コーヒー、紅茶、おしるこ、コンスープなど、あったか飲み物と交換できます。またお菓子も!! お楽しみに!!

寒い練習になりますが、あったか飲み物と交換できるのでぜひアワードにお越し下さいませ。お待ちしております

トナリショップ IOMIC グリップ交換キャンペーン

12/2(土) ~ 12/25(月)

交換工賃 ¥430 が **無料!!**

通常価格 ¥2,050 → ¥1,620 (カット・アイ専用)

松山英樹 選手や多くのプロも使用する IOMIC グリップ。松山選手はクラブは変えてもグリップは変えないと言いきらい IOMIC グリップを信頼している様です。

しとりしてアッ手にフィット! さらさら、カチカチ グリップでは年々越せません!

是非この機会にグリップ交換して、新年を迎えて下さい。

詳しくは、トナリショップ 須長までご相談下さい。

12月29、30日 10:00-18:00 営業 - 12月31日 休サ

クリスマスコンサート

無料!!

- 12月16日(土) 15:00 ~ 「金管五重奏」 (左)
- 12月17日(日) 15:00 ~ 「カルモカルテット」 (右)

クリスマスソング等、予定しています! ぜひお越し下さい。お待ちしております

癒流里 けんこう通信

☆グリップ 腕・後背筋の繋がりに☆

グリップは、単純に「左手小指・薬指・中指の三本でしっかり握る」では間違いです。後背筋から腕の付け根を通過して、腕の小指側の筋肉を繋げて、左手は小指と薬指の間の付け根に、右手は薬指と中指の間の付け根に通過するようにグリップにプレッシャーが向いているのでそのプレッシャーが手を締めているだけで、単純な握力は異なるのです。

小指と薬指の間 (左)

薬指と中指の間 (右)

12月29日(金) ... 通常営業
30日(土) ... ~ 18:00迄
31日(日) ... ~ 18:00迄