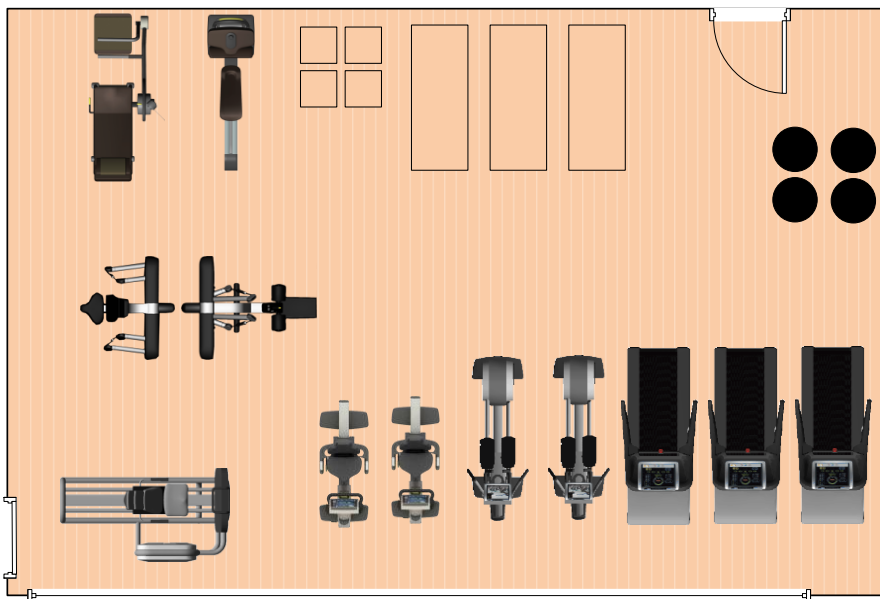




本館2階にフィットネスルームをオープンし、ランニングマシン3台、クロストレーナー2台、バイク2台の他に、ゴルファーに必要なストレッチや動きづくり（コアエクササイズ）を行えるマシンを導入いたします。

ゴルフプレイの前日から当日に、ガイダンスに従い一連のウォームアップトレーニングを約30分行うことで、ご自身のパフォーマンスを最大限に引き出すことができるでしょう。



### トレーニングについて

ゴルフに特化したトレーナー(※)が開発した、ゴルファーにとって重要なお腹、股関節、腰、肩の最適なエクササイズを、ビデオとビジュアルに従って誰にでも簡単に行っていただけます。

## トレーニングの一例



### 安定した、再現性の高いスイングを身につける

安定したスイングは、腹斜筋を鍛え体の軸をつくることで可能になります。負荷をつけながら、腕をゆっくりと斜め上から斜め下へ動かすトレーニングで、安定した下半身と柔軟性のある上半身が作られ、ブレの少ない再現力のあるスイングが生まれます。

### 大きなスイングを作るトレーニング

飛距離を伸ばすためには、下半身の安定と大きなスイングアークのための筋肉が必要です。アドレスの状態に近い姿勢でしっかり体幹をつくり、さらに肩甲骨周りと腕の内外を鍛えることで、スイングが大きく力強くなります。結果として飛距離がグンと伸びるようになります。



(※) トータルゴルフフィットネス代表エグゼクティブパーソナルトレーナー菅原賢氏

2004年からJOC日本オリンピック協会医科学強化スタッフとして多数のオリンピック選手、そして女子プロゴルファーの指導をしている。川奈ホテルのフィットネスルームのためにトレーニングプログラムを監修

## トレーニングマシンについて

マシンはイタリアのテクノジム社製です。テクノジムはオリンピックのオフィシャルサプライヤーを2000年から続けている欧州でNo.1シェアのブランドです。

今回導入する、キネシスステーションは特許を取得した『フルグラビティテクノロジー』により、実際の運動軌道や負荷を再現できる唯一のマシンです。

もちろん、ゴルファー以外の方、腰痛や肩こりにお悩みの方などにも有効なエクササイズを行っていただけます。

ランニングマシン、クロストレーナー、バイクは、TVやインターネット接続が可能です。

多彩な機能と高い安全性、耐久性、そして革新性を追求したマシンです。

また、お手持ちのスマートフォンにアプリケーション『mywellnessc』をインストールすると、ご自身が行ったトレーニングを記録、管理することができます。



何度でも足を運びたい場所  
ウェルネスを体現できる心地よい場所  
となるために  
Supported by



The Wellness Company

世界中のアスリートやセレブリティに支持されているテクノジムのマシンを活用して、日本最高峰のゴルフコースでご自分にチャレンジし、お仲間との親睦を深めていただければ幸いです。