



# ジュニアスクール 特別講座

3/25 (月) 9:00~1時間程度  
小郡カンツリー倶楽部コンペルーム



## 【ストレッチの基礎知識】

### 「動的ストレッチと静的ストレッチ」

- 同じストレッチでも日頃のストレッチとラウンド前に行うストレッチは大きな違いがあります。  
それぞれに適したやり方やタイミングを知ることで、効果に違いが出ることを分かり易くお伝えします。



講師： 末永 浩章 P G Aプロ、鍼灸師、トレーナーと3つの資格で活動

プロゴルファー、研修生、ドラコンプロ、ジュニアと競技志向の方をメインにトレーニング指導中。ゴルフだけでなく野球、バレーボール、ラグビーなど様々な競技の学生を指導しています。